Л.Д. Столяренко

ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ

в экзаменационных вопросах и ответах

ВЫСШЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ



ББК 22.3я 72
С 81

Рецензенты:
— заведующий кафедрой педагогики высшей школы ЮРГТУ, профессор *Буланова-Топоркова М.В.*
— канд-т психол. наук, доцент МГУ *Бурлакова Н.С.*

Столяренко Л.Д.
С 81 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ. Изд. 2-е. — Ростов н/Д: Феникс, 2004. — 448 с. (Серия «Высшее образование».)

Учебное пособие содержит основные современные научные сведения по базовым вопросам психологии в соответствии с Государственным стандартом образования РФ по курсу «Психология». В форме экзаменационных вопросов и ответов учебный материал изложен лаконично, доступно, что позволяет студентам быстро и успешно освоить необходимый объем знаний для сдачи экзамена по дисциплинам «Психология и педагогика», «Общая психология».

Предназначено для студентов вузов, колледжей и всем интересующимся проблемами психологии.

ББК 22.3я 72

ISBN 5-222-04575-7

Содержание

I. Введение в психологию

Вопрос 1. Возникновение психологии как науки...7
Вопрос 2. Отрасли психологии.....,..8
Вопрос 3. Задачи и место психологии в системе наук …………………….........11
Вопрос 4. Методы психологии..13
Вопрос 5. Основы функции психики. Особенности психического отражения...16
Вопрос 6. Основные этапы развития психики в филогенезе..18
Вопрос 7. Структура психики человека...21
Вопрос 8. Психика и особенности строения мозга...23
Вопрос 9. Наследственность, среда, психика: общее и индивидуальное в психике 27
Вопрос 10. Индивид, личность, индивидуальность...30
Вопрос 11. Способности как проявление индивидуального в психике...32
Вопрос 12. Генетические и морфологические различия мужчин и женщин..34
Вопрос 13. Психологические и социально-психологические половые различия...37
Вопрос 14. Человек как субъект деятельности...41

II. Психология познавательных процессов

Вопрос 15. Структура познавательных процессов..44
Вопрос 16. Понятие об ощущении и его физиологической основе...44
Вопрос 17. Основные характеристики анализаторов 45
Вопрос 18. Виды ощущений..46
Вопрос 19. Понятие о восприятий...48
Вопрос 20. Основные свойства восприятия..50
Вопрос 21, Виды восприятий.................................. ………………..…51
Вопрос 22. Нарушение восприятия...53
Вопрос 23. Общая характеристика внимания.. 54
Вопрос 24. Свойства внимания...55
Вопрос 25. Общие понятия о памяти...57
Вопрос 26. Виды памяти...58
Вопрос 27. Забывание..60
Вопрос 28. Нарушения памяти...62
Вопрос 29. Развитие мышления в персоногенезе...63
Вопрос 30. Виды мышления...68
Вопрос 31. Мыслительный процесс..70
Вопрос 32. Операции мыслительной деятельности..72

Вопрос 33. Качества мышления и индивидуальные стили мышления......74
Вопрос 34. Структура интеллекта......76
Вопрос 35. Оценка интеллекта......78
Вопрос 36. Способы активизации мышления......79
Вопрос 37. Расстройства мышления......81
Вопрос 38. Творческое мышление, или креативность 83
Вопрос 39. Общая характеристика воображения......84
Вопрос 40. Виды воображения 87
Вопрос 41. Мысленный эксперимент......88
Вопрос 42. Функции речи......89
Вопрос 43. Виды речевой деятельности и их особенности ... ……………………90

III. Структура сознания
Вопрос 44. Сознание как высшая ступень развития психики……………………… 91
Вопрос 45. Самосознание......94
Вопрос 46. Взаимодействие сознания и подсознания 96
Вопрос 47. Состояния сознания. Роль сна 98
Вопрос 48. Нарушения сознания......99
Вопрос 49. Воля как характеристика сознания......101
Вопрос 50. Структура волевого действия......102
Вопрос 51. Виды эмоциональных процессов и состояний .. ……………………104
Вопрос 52. Теории эмоций......106
Вопрос 53. Физиологические механизмы стресса......107
Вопрос 54. Стресс и фрустрация......109
Вопрос 55, Психические состояния человека......111

IV. Формирование и развитие личности
Вопрос 56. Возрастная периодизация развития человека......114
Вопрос 57. Законы психического развития ребенка (по Л. С. Выготскому)......114
Вопрос 58. Социализация личности 116
Вопрос 59. Периодизация развития личности (по Эриксону)......117
Вопрос 60. Ведущая деятельность и кризисы развития на различных возрастных стадиях......118
Вопрос 61. Типология неправильного воспитания......121
Вопрос 62. Различия между социализацией детей и взрослых. Ресоциализация 122
Вопрос 63. Социальная роль......
Вопрос 64. Социальный статус. Систематизация социальных ролей......123
Вопрос 65. Ролевые и внутриличностные конфликты…………………………....125

V. Типология личности и личностный рост
Вопрос 66. Диспозиционное направление исследования личности (по Г. Олпорту)....127
Вопрос 67. Факторный анализ структуры личности....128
Вопрос 68. Типологический подход к личности....130
Вопрос 69. Психологическая структура личности в отечественной психологии....131
Вопрос 70. Понятие о темпераменте и его физиологических основах....133
Вопрос 71. Типы темперамента и их психологические характеристики....134
Вопрос 72. Учет темперамента в деятельности....135
Вопрос 73. Конституционные типологии 137
Вопрос 74. Характер....138
Вопрос 75. Акцентуации характера....139
Вопрос 76. Социальный характер (типологияпо Э. Фромму)…… 141
Вопрос 77. Типология социальных характеров (по Б. С. Братусю)....143
Вопрос 78. Типология манипулятивных типов характера (Э. Шостром)....145
Вопрос 79. Психоаналитические типологии характера....147
Вопрос 80. Самооценка, уровень притязаний и фрустрации ……148
Вопрос 81. Невроз. Виды неврозов....151
Вопрос 82. Аутотренинг....153
Вопрос 83. Клинические типологии личности....156
Вопрос 84. Психосоциотипы....157
Вопрос85. Характеристика психосоциотипов и их взаимоотношений ……158
Вопрос 86. Основные группы психосоциотилов....160
Вопрос 87. Сенсорная типология....162
Вопрос 88. Психогеометрическая типология 163
Вопрос 89. Комплекс неполноценности и жизненный стиль (по Адлеру)....164
Вопрос 90. Психологический рост (по Адлеру)....165
Вопрос 91. Формирование личности как преодоление чувства неполноценности (Э. Берн)....167
Вопрос 92. Типы людей и «локус контроля» 168
Вопрос 93. Адаптивность человека и фундаментальная типология индивидуальности 170
Вопрос 94. Совместимость людей....171
Вопрос 95. Характерный мышечный панцирь как фактор препятствия развитию личности (по Райку)……...173
Вопрос 96. Потребности....177
Вопрос 97. Мотивация....179

VI. Современные психологические теории личности

Вопрос 98. Основные исторические этапы развития психологической науки до XX века..183
Вопрос 99. Основные психологические концепции XX века.................................:...185
Вопрос 100. Структура личности по Фрейду......................................188
Вопрос 101. Теория сексуального развития З. Фрейда.......................................191
Вопрос 102. Защитные механизмы (по З. Фрейду)...............................194
Вопрос 103. Бихевиоризм..196
Вопрос 104. Поведенческая концепция Б. Скиннера 197
Вопрос 105. Теория социального научения..199
Вопрос 106. Типология поведения по Макгвайру.................................201
Вопрос 107. Когнитивные теории личности..203
Вопрос 108. Гуманистическая психология. Иерархия потребностей А. Маслоу..205
Вопрос 109. Самоактуализация личности..207
Вопрос 110. Гуманистический и феноменологический подход к анализу личности К. Роджерса...209
Вопрос 111. Трансперсональная психология. Взгляды К. Юнга..211
Вопрос 112. Концепция психосинтеза Ассаджиоли 215
Вопрос 113. Трансперсональный подход к человеку Станислава Гроффа...218
Вопрос 114. Перинатальные матрицы бессознательного (С. Грофф)...219
Вопрос 115. Генетический подход Чампиона Тойча..............................222
Вопрос 116. Жизненные сценарии в судьбе человека (Э. Берн)...225

VII. Психология общения

Вопрос 117. Функции и структура общения 226
Вопрос 118. Коммуникативная компетентность. Стратегии, тактики, виды общения...228
Вопрос 119. Виды общения 229
Вопрос 120. Трансактный анализ общения 230
Вопрос 121. Вербальные и невербальные средства общения……………………….231
Вопрос 122. Общение как восприятие людьми друг друга…………….……… 233
Вопрос 123. Типичные искажения восприятия и понимания людей..235
Вопрос 124. Синтоническая модель общения 238
Вопрос 125. Теории межличностного взаимодействия ………………….241
Вопрос 126. Социальное влияние: внушаемость, конформизм, подчинение………………………..………………………………………242

Вопрос 127. Взаимоотношения человека и группы..245
Вопрос 128. Убеждение, внушение, заражение как механизмы психологического воздействия...247
Вопрос 129. Методы психологического воздействия..248
Вопрос 130. Группы и коллективы...251
Вопрос 131. Формирование коллектива..252
Вопрос 132. Методы психологического исследования межличностных отношений. Социометрия 256
Вопрос 133. Межгрупповые отношения и взаимодействия …………………….. 258
Вопрос 134. Этническое взаимодействие и этнические конфликты...261
Вопрос 135. Лидерство..263
Вопрос 136. Стили управления..264
Вопрос 137. Эффективность руководства..265
Вопрос 138. Психологические требования к менеджеру...266

VII. Педагогическая психология и педагогика

Вопрос 139. Предмет педагогической психологии и педагогики..268
Вопрос 140. Категории педагогики..269
Вопрос 141. Педагогические принципы...272
Вопрос 142. Педагогический процесс..273
Вопрос 143. Учебная деятельность...*275*
Вопрос 144. Стратегия интериоризацин — стратегия формирования новых знаний и способностей ……………………………………278
Вопрос 145. Стратегия экстериоризации и стратегия проблематизации………..281
Вопрос 146. Психологические факторы обучения...282
Вопрос 147. Структура педагогичесской деятельности 285
Вопрос 148. Методы обучения..288
Вопрос 149. Традиционное обучение...290
Вопрос 150. Программированное обучение...291
Вопрос 151. Проблемное обучение...293
Вопрос 152. Деловые учебные игры..294
Вопрос 153. Производственно-профессиональное обучение…………………… 296
Вопрос 154. Педагогическое проектирование...297
Вопрос 155. Профессионально важные качества педагогического общения…....299

I. Введение в психологию

ВОПРОС 1

Возникновение психологии как науки

С древнейших времен потребности общественной жизни заставляли человека различать и учитывать особенности психического склада людей. В философских учениях древности уже затрагивались некоторые психологические аспекты, которые решались либо в плане идеализма, либо в плане материализма. Так, материалистические философы древности Демокрит, Лукреций, Эпикур понимали душу человека как разновидность материи, как телесное образование, возникающее из шаровидных, мелких и наиболее подвижных атомов. Но идеалист-философ Платон понимал душу человека как что-то божественное, отличающееся от тела. Душа, прежде чем попасть в тело человека, существует обособленно в высшем мире, где познает идеи — вечные и неизменные сущности. Попав в тело, душа начинает вспоминать виденное до рождения. Идеалистическая теория Платона, трактующая тело и психику как два самостоятельных и антагонистических начала, положила основу для всех последующих идеалистических теорий.

Великий философ Аристотель в трактате «О душе» выделил психологию как своеобразную область знания и впервые выдвинул идею неразделимости души и живого тела. Душа, психика проявляется в различных способностях к деятельности: питающей, чувствующей, движущей, разумной; высшие способности возникают из низших и на их основе. Первичная познавательная способность человека — ощущение, оно принимает формы чувственно воспринимаемых предметов без их материи, подобно тому, как «воск принимает оттиск печати без железа и золота». Ощущения оставляют след в виде представлений — образов тех предметов, которые прежде действовали на органы чувств. Аристотель показал, что эти образы соединяются в трех направлениях: по сходству, по смежности и контрасту, тем самым указав основные виды связей — ассоциаций психических явлений.

Таким образом, I этап — психология как наука о душе. Такое определение психологии было дано более двух тысяч лет назад. Наличием души пытались объяснить все непонятные явления в жизни человека.

II этап — психология как наука о сознании. Возникает в XVII в. в связи с развитием естественных наук. Способность думать, чувствовать, желать назвали сознанием. Основным методом изучения считалось наблюдение человека за самим собой и описание фактов.

III этап — психология как наука о поведении. Возникает в XX в. Задача психологии — ставить эксперименты и наблюдать за тем, что можно непосредственно увидеть, а именно поведение, поступки, реакции человека (мотивы, вызывающие поступки, не учитывались).

IV этап — психология как наука, изучающая объективные закономерности, проявления и механизмы психики.

История психологии как экспериментальной науки начинается в 1879 г. в основанной в Лейпциге немецким психологом Вильгельмом Вундтом первой в мире экспериментальной психологической лаборатории. Вскоре, в 1885 г., Бехтерев В. М. организовал подобную лабораторию в России.

ВОПРОС 2

Отрасли психологии

Современная психология представляет собой широко развернутую область знаний, включающую ряд отдельных дисциплин и научных направлений.

Сфера психологической науки сейчас представляет собой сильно разветвленную систему теоретических и прикладных дисциплин, развивающихся на границах со многими науками о природе, обществе и человеке. Запросы практической деятельности людей и общества побуждают формирование и развитие новых психологических дисциплин, например, инженерная психология, космическая психология, педагогическая психология и т. п. *(это практические-эмпирические причины).* С другой стороны, в психологию входят новые методы исследования и познания, например, использование физических методов в психологии породило возникновение экспериментальной психологии, психофизики, а использование методов физиологии в психологии сформировало психофизиологию, внедрение математических методов — обусловило формирование математической психологии, инженерной психологии, бионики (это *познавательные гносеологические причины разветвления психологических* наук).

Общая психология выполняет ряд функций:

— *теоретическую функцию обобщения:* обобщает научные достижения различных психологических отраслей, сводит их в единую систему, осуществляет опережающие разработки, которые помогут психологическим отраслям взглянуть на свои исследовательские проблемы по новому;

— *методологическую функцию:* формулирует методологические принципы психологических исследований, методы исследований.

Традиционно в качестве отраслей психологии выделяют социальную, возрастную, инженерную психологию, психологию труда, клиническую психологию и психофизиологию, дифференциальную психологию. Особенности психики животных изучает зоопсихология.

Сравнительная психология сопоставляет различные ступени психического развития и поведения у животных в эволюционном ряду, показывает, в чем проявляется связь психики человека с животными и в чем психика человека кардинально отличается от психики животных, как происходит выделение человека из природы за счет накопления индивидуального опыта и коллективного опыта совместной трудовой деятельности, речевого общения, передачи общественно-исторического опыта через орудия, продукты труда, искусство, науку, культуру.

Психика человека изучается другими отраслями психологии. Возрастная психология изучает закономерности развития психики нормального здорового человека, психологические особенности и закономерности, присущие каждому

возрастному периоду, от младенчества до старости, и в связи с этим делится на детскую психологию, психологию юности и зрелого возраста, психологию старости (геронтопсихология). Детская психология изучает развитие сознания, психических процессов, деятельности, всей личности растущего человека, условия ускорения развития. Социальная психология изучает социально-психологические проявления личности человека, его взаимоотношения с людьми, с группой, психологическую совместимость людей, социально-психологические проявления в больших группах (действие радио, прессы, моды, слухов на различные общности людей). Педагогическая психология изучает закономерности развития личности в процессе обучения, воспитания.

Можно выделить ряд отраслей психологии, изучающих психологические проблемы конкретных видов человеческой деятельности: психология труда — рассматривает психологические особенности трудовой деятельности человека, закономерности развития трудовых навыков. Инженерная психология — изучает закономерности процессов взаимодействия человека и современной техники с целью использования их в практике проектирования, создания и эксплуатации автоматизированных систем управления, новых видов техники. Авиационная, космическая психология анализирует психологические особенности деятельности летчика, космонавта.

Медицинская психология изучает психологические особенности деятельности врача и поведения больного, разрабатывает психологические методы лечения и психотерапии. В рамки клинической психологии, изучающей проявления и причины разнообразных нарушений в психике и поведении человека, а также происходящие во время различных болезней психические изменения, как обособленный раздел входит патопсихология, которая изучает отклонения в развитии психики, распад психики при различных формах мозговой патологии.

Психофизиология (изучающая психические функции мозга) и бионика (изучающая нервно-психическую деятельность мозга как саморегулирующейся системы) прежде всего изучают человека как биологического индивида, существование которого зависит от функционирования мозга.

Психофизиология изучает физиологические основы психической деятельности, а дифференциальная психология — индивидуальные различия в психике людей.

Юридическая психология изучает психологические особенности поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, психологические требования к допросу и т, п.), психологические проблемы поведения и формирования личности преступника. Военная психология изучает поведение человека и условиях боевых действий.

Таким образом, для современной психологии характерен процесс дифференциации, порождающий значительную разветвленность на отдельные отрасли, которые нередко весьма далеко расходятся и существенно отличаются друг от друга, хотя и сохраняют общий предмет исследования — факты, закономерности, механизмы психики. Дифференциация психологии дополняется встречным процессом интеграции, в результате которой происходит стыковка психологии со всеми науками (через инженерную психологию — с техническими

науками, через педагогическую психологию — с педагогикой, через социальную психологию— с общественными а социальными науками и т, д.).

Прикладные области психологии, или практическая психология, все шире входят в нашу жизнь. Годфруа выделяет следующие специальности психологов-практиков: клинический психолог, школьный психолог, промышленный психолог, педагогический психолог, психолог-эргономист, психолог-консультант. Клинические психологи работают в центрах психическогоздоровья, больницах и консультационных кабинетах. Чаще всего они имеют дело с людьми, которые жалуются на подавленность, раздражительность, слезливость, бессонницу, чувство одиночества, утрату радости жизни, трудности взаимопонимания с людьми, всевозможные страхи (например, страх езды в транспорте является частой причиной обращения к специалисту), депрессию, нарушения деятельности различных функциональных систем и органов (головные боли, боли в сердце, заболевания желудочно-кишечного тракта, бесплодие и гинекологические заболевания, когда врачи не находят объективной патологии, а орган ведет себя как «больной*), состояние тревоги, выражающееся в функциональных расстройствах эмоционального или сексуального плана, или же на трудности в преодолении неурядиц повседневной жизни. Психолог должен уяснить себе суть и причины проблемы путем бесед с пациентом или психологического обследования, с тем чтобы выбрать и применить наиболее подходящую психотерапию.

Психолог-консультант должен облегчить налаживание конструктивного диалога между супругами или между родителями и детьми с тем, чтобы они могли разрешить свои проблемы. Большую работу проводят психологи-консультанты, участвующие в работе «телефона доверия», в различных центрах по предупреждению самоубийств, по борьбе с наркоманией или преступлениями против личности, жертвами которых чаще всего оказываются женщины и дети. Психологи-консультанты обычно имеют специализацию, (трудно быть специалистом-универсалом, «невозможно все делать хорошо»): например семейный психолог-консультант занимается проблемами супругов и родительско-детских отношений, детский психолог-консультант помогает в решении проблем в связи с осложнениями в развитии или воспитании детей, а в кризисных центрах для наркоманов и жертв насилия работают в основном клинические психологи.

Школьный и промышленный психолог помогают учащимся или служащим выбрать специальность или работу, наиболее соответствующую их интересам и способностям. Школьный психолог также оказывает поддержку учащимся, у которых возникают трудности в учебном процессе, во взаимоотношениях с родителями и педагогами, помогает учащемуся разрешить свои проблемы или рекомендует соответствующую психотерапию. Промышленный психолог часто играет важную роль в разрешении конфликтов между рабочими и предпринимателями, в оптимизации взаимодействия людей -на производстве, занимается вопросами рекламы продукции предприятия. Педагогический психолог занимается разработкой наиболее эффективных методов обучения, проводит психологический тренинг с преподавателями. Психолог-эргономист на

основе накопленных знаний о поведении и психических возможностях людей дает рекомендации конструкторам машин и технических устройств о наилучшем расположении рычагов управления, средств отображения информации, оценивает интенсивность шума и освещенность, приемлемые для человека в данных условиях и т. п.

ВОПРОС 3

Задачи и место психологии в системе наук

Задачи психологии в основном сводятся к следующим:

- научиться понимать сущность психических явлений и их закономерности;
- научиться управлять ими;
- использовать полученные знания с целью повышения эффективности тех отраслей практики, па пересечении с которыми лежат оформившиеся науки и отрасли;
- быть теоретической основой практики психологической службы.

Изучая закономерности психических явлений, психологи вскрывают сущность процесса отражения объективного мира в мозгу человека, выясняют, как регулируются действия человека, как развивается психическая деятельность и формируются психические свойства личности. Поскольку психика, сознание человека есть отражение объективной действительности, изучение психологических закономерностей означает прежде все-го установление зависимости психических явлений от объективных условий жизни и деятельности человека. Но поскольку любая деятельность людей всегда закономерно обусловлена не только объективными условиями жизни и деятельности человека, но и моментами субъективными (отношения, установки человека, его личный опыт, выражающийся в знаниях, навыках и умениях, необходимых для этой деятельности), то перед психологией стоит задача выявления особенностей осуществления деятельности и ее результативности в зависимости от соотношения объективных условий и субъективных моментов. Так, устанавливая закономерности познавательных процессов (ощущений, восприятия, мышления, воображения, памяти), психология способствует научному построению процесса обучения, создавая возможность правильного определения содержания учебного материала, необходимого для усвоения тех или иных значений, навыков и умений. Выявляя закономерности формирования личности, психология оказывает содействие педагогике в правильном построении воспитательного процесса.

Широкий спектр задач, решением которых заняты психологи, обусловливает, с одной стороны, необходимость взаимосвязей психологии с другими науками, участвующими в решении комплексных проблем, а с другой — выделение внутри самой психологической науки специальных отраслей, занятых решением психологических задач в той или иной сфере жизни общества.

Каково же место психологии в системе наук? Современная психология тесно связана со многими науками, занимая промежуточное положение между философскими науками, с одной стороны, естественными — с другой, социальными — с третьей. Объясняется это тем, что в центре ее внимания всегда

остается человек, изучением которого занимаются и названные выше науки, но в других аспектах. Известно, что философия и ее составная часть — теория познания (гносеология) — решает вопрос об отношении психики к окружающему миру и трактует психику как отражение мира, подчеркивая, что материя первична, а сознание вторично. Психология же выясняет ту роль, которую играет психика в деятельности человека и его развитии. Согласно классификации наук академика А. Кёдрота, психология занимает центральное место не только как продукт всех других наук, но и как возможный источник объяснения их формирования и развития.



Рис. 1. Классификация А. Кедрова

Психология интегрирует все эти данные наук, и в свою очередь влияет на них, становясь общей моделью человекознания. **Историческая миссия психологии в** настоящее время **заключается в том, чтобы быть интегратором** всех сфер челове**кознания и основного средства построения его** общей **теории.** Психология выполняет миссию объединения естественных и общественных наук в изучении человека в одну концепцию.

Существует тесная связь психологии с литературой, поэзией, музыкой и другими видами искусств, выражающих сущность и особенности человеческой души и личности.

Можно согласиться с Горьким, когда он определяет литературу как человековедение, ведь, действительно, выдающиеся писатели и поэты необычайно правдиво и глубоко раскрывают внутренний мир человека, его мыслей и переживаний, его желаний и противоречий, психологические закономерности возникновения любви (например Стендаль «Черное и красное») и ненависти, альтруизма и агрессии и т. п. Науке не дано так детально, глубинно, так достоверно выявлять индивидуальное психологическое, личностное своеобразие человека и в то же время типичные, закономерные психические проявления. Наука отходит от индивидуального, стремится выявить обобщенное, усредненное, абстрактное знание о человеке, о его психике, познать закономерности и механизмы психики. Человековедение в искусстве и человекознаиие в науке идут параллельно, оказывая друг на друга мощное влияние.

Психологию следует рассматривать как научное исследованне поведения и умственной деятельности человека, а также практическое применение приобретенных знаний.

Психология изучает внутренний мир субъективных (душевных) явлений, процессов и состояний, осознаваемых или не осознаваемых самим человеком, а

также его поведение, изучает объективные закономерности и проявления психики.

ВОПРОС 4

Методы психологии

Основными методами получения фактов в психологии являются наблюдение, беседа и эксперимент. Каждый из этих общих методов имеет ряд модификаций, которые уточняют, но не изменяют их сущность.

Наблюдение — древнейший метод познания. Его примитивной формой — житейскими наблюдениями — пользуется каждый человек в своей повседневной практике.

Различают следующие виды наблюдения: срез (кратковременное наблюдение), лонгитюдинальное (длинное, иногда в течение ряда лет), выборочное и сплошное и особый вид — включенное наблюдение (когда наблюдатель становится членом исследуемой группы).

Общая процедура наблюдения складывается из следующих процессов:

1) определение задачи и цели (для чего, с какой целью?);

2) выбор объекта, предмета и ситуации (что наблюдать?);

3) выбор способа наблюдения, наименее влияющего на исследуемый объект и наиболее обеспечивающего сбор необходимой информации (как наблюдать?);

4) выбор способов регистрации наблюдаемого (как вести записи?);

5) обработка и интерпретация полученной информации (каков результат?). Наблюдение входит составной частью и в два других метода - беседу и эксперимент.

Беседа как психологический метод предусматривает прямое или косвенное, устное или письменное получение от изучаемого сведений о его деятельности, в которых объективируются свойственные ему психологические явления. Виды бесед: сбор анамнеза, интервью, вопросники и психологические анкеты. Анамнез (от лат. «по памяти») — сведения о прошлом изучаемого, получаемые от него самого или — при объективном анамнезе — от хорошо знающих его лиц. Интервью — вид беседы, при которой ставится задача получить ответы опрашиваемого на определенные (обычно заранее приготовленные) вопросы. В этом случае, когда вопросы и ответы представляются в письменной форме, имеет место анкетирование.

Существует ряд требований к беседе как методу. Первое — непринужденность. Нельзя превращать беседу в опрос. Наибольший результат приносит беседа в случае установления личного контакта исследователя с обследуемым человеком. Важно при этом тщательно продумать беседу, представить ее в форме конкретного плана, задач, проблем, подлежащих выяснению. Метод беседы предполагает наряду с ответами и постановку вопросов обследуемыми. Такая двусторонняя беседа дает больше информации по исследуемой проблеме, чем только ответь! испытуемых на поставленные вопросы.

Одна из разновидностей наблюдения — самонаблюдение, непосредственное либо отсроченное (в воспоминаниях, дневниках, мемуарах человек анализирует, что он думал, чувствовал, переживал).'

Однако главным методом психологического исследования является эксперимент — активное вмешательство исследователя в деятельность испытуемого с целью создания условий, в которых выявляется психологический факт. Бывает лабораторный эксперимент, он протекает в специальных условиях, используется специальная аппаратура, действия испытуемого определяются инструкцией, испытуемый знает, что проводится эксперимент, хотя до конца истинного смысла эксперимента может не знать. Эксперимент многократно проводится с большим количеством испытуемых, что позволяет устанавливать общие математико-статистически достоверные закономерности развития психических явлений.

Метод тестов — метод испытаний, установления определенных психических качеств человека. Тест — кратковременное, одинаковое для всех испытуемых задание, по результатам которого определяется наличие и уровень развития определенных психических качеств человека. Тесты могут быть прогностические и диагностирующие. Тесты должны быть научно обоснованны, надежны, валидны и выявлять устойчивые психологические характеристики.

В работе Б. Г. Ананьева «Методология психологического исследования» раскрываются онтологический и гносеологический аспекты в психологии. Гносеология, или теория познания, изучает взаимоотношение субъекта и объекта в процессе познавательной деятельности, возможности познания человеком мира, критерии истинности и достоверности знания. Онтология («онтос» — сущее) — учение о бытии, об общих законах бытия. **Онтологический аспект в психологии** — это объективно существующая психологическая реальность н психологическая практика. Гносеологический аспект — это собственно «психологические исследования», попытки людей познать законы психики, проверить истинность имеющихся знаний в области психологии.

В основе методологии психологических исследований лежат **принципы детерминизма, развития,** объективности, **связи сознания и** деятельности, принцип **единства теории и практики,** вероятностный **подход.**

Принципы «объективности» и «'развития- являются наиболее важными для экспериментальной психологии, т. к. к общим принципам научного изучения психических явлений относятся отражение объективной истины, проверка изучаемых закономерностей на практике, строгая объективность изучения психики, исследование психических явлений в процессе человеческой деятельности, наконец, изучение всех психологических феноменов в развитии — филогенетическом и онтогенетическом, социально-историческом и индивидуальном.

Детерминистский подход (подчеркивает закономерную зависимость психических явлений от порождающих их факторов, устойчивую причинность тех или иных психических явлений) и **вероятностный подход** (подчеркивает вероятностный

характер психической деятельности, вероятностный тип связи между психическими явлениями и иными факторами) используются в единстве в современной методологии психологического исследования. «Лишь всесторонне выявив человека во всех существенных связях с миром, можно раскрыть его подлинную сущность и место в жизни» (Рубинштейн).

Теоретизирование в области психологии, чтобы не потерять свою истинность и объективность, должны базироваться на эмпирических экспериментальных исследованиях, а затем результаты психологических исследований должны применяться и проверяться на практике (производственной, педагогической, лечебной и т. п.), и далее теоретически обобщать лучшие и проверенные достижения практического опыта. **Необходимо постоянное взаимодействие теории и практики.** Единство теории и практики в психологии обеспечивает возможность более объективного познания субъективных психических процессов, качеств и переживаний человека.

Крайний субъективизм и крайний объективизм ведет к агностицизму, к признанию непознаваемости внутреннего мира человека (например, идеалистическая психология утверждала, что «чужая душа недоказуема и неопровергаема» — А. И. Введенский, и бихевиористы, внедрявшие объективные методы исследования в психологию, тоже рассматривали психику человека как «черный непознаваемый ящик», и лишь поведение человека можно регистрировать объективно). Но **принципиальные положения о единстве сознания и** деятельности, **о психологическом строении самой** деятельности **и объективации с ней сознания** позволяют психологам через анализ деятельности проникать и во внутренний мир человека и его сознание (так реализуется гносеологический принцип единства теории и практики).

К организационным методам, которые действуют в течение **всего исследования относят:**

* **сравнительный метод** (сопоставление данных нормального и патологического развития, сопоставление разных ступеней эволюции или разных уровней по определенным параметрам, как метод поперечных возрастных срезов, например сравнение параметров памяти у дошкольников, школьников, взрослых, стариков);

• **лонгитюдный метод** (непрерывное прослеживание хода психологического развития группы испытуемых на протяжении многих лет);

« комплексный метод (междисциплинарное исследование взаимосвязей между явлениями разного рода — между физическим и психическим развитием, между социальным статусом и характерологическими особенностями личности; между производительностью труда и индивидуальным стилем труда). Комплексный метод позволяет проводить исследование в области производства, здравоохранения, образования и воспитания, всесторонне исследуя объект с учетом психологических, педагогических, медицинских, профессиональных, социально-экономических и пр. аспектов.

Лонгитюдный метод устраняет такой серьезный недостаток метода поперечных срезов (сравнительно-возрастного), как уравнения всех индивидов данного возраста и данной популяции, которые на самом деле не бывают тождественны по

своему развитию. Но лонгитюдный метод сложнее применять, особенно на большой выборке испытуемых, поэтому в возрастной и генетической психологии целесообразно сочетать сравнительный и лонгитюдный методы. Лонгитюдный метод может давать более интересные результаты, чем метод поперечных срезов, поскольку выявляет индивидуальные и усредненные тенденции развития различных психических функций и личностных качеств, их темпы и различные пути развития.

Принципы современной психологии

Основные исходные положения психологической науки, лежащие в основе ее методологии и методики.

ПРИНЦИП ДЕТЕРМИНИЗМА (причинная обусловленность):

- психика обусловлена объективной действительностью;
- все психические явления обусловлены деятельностью мозга;
- при изучении психических явлений обязательно установление причин, их вызвавших;
- психика определяется образом жизни.

ПРИНЦИП ЕДИНСТВА СОЗНАНИЯ И ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- деятельность — форма активности сознания;
- сознание — результат поведения и деятельности;
- сознание образует внутренний план деятельности;
- изменение содержания деятельности способствует формированию качественно нового уровня сознания (педагогика).

ПРИНЦИП ГЕНЕТИЧЕСКИЙ - РАЗВИТИЯ:

- психика постоянно количественно и качественно развивается, изменяется;
- характеристика психического явления возможна при одновременном выяснении его особенностей:

— в данный момент;
— история его возникновения;
— перспективы его изменений.

ВОПРОС 5

Основы функции психики. Особенности психического отражения

Психика — это сущность, где многообразие природы собирается к своему единству, это виртуальное сжатие природы, это отражение объективного мира в его связях и отношениях.

Психическое отражение не является зеркальным, механически пассивным копированием мира (как зеркало или фотоаппарат), оно сопряжено с поиском, выбором, в психическом отражении поступающая информация подвергается специфической обработке, т. е. психическое отражение — это активное отражение мира в связи с какой-то необходимостью, с потребностями, это субъективное избирательное отражение объективного мира, т. к. принадлежит всегда субъекту, вне субъекта не существует, зависит от субъективных особенностей. Психика — это «субъективный образ объективного мира».

Объективная реальность существует независимо от человека и может быть отражена посредством психики в субъективную психическую реальность. Это психическое отражение, принадлежа конкретному субъекту, зависит от его интересов, эмоций, особенностей органов чувств и уровня мышления (одну и ту же объективную информацию из объективной реальности разные люди могут воспринимать по-своему, совершенно в различных ракурсах, причем каждый из них обычно думает, что именно его восприятие самое верное), таким образом субъективное психическое отражение, субъективная реальность может отличаться частично или значимо от объективной реальности.

Но отождествлять полностью психику как отражение внешнего мира будет неправомерно: психика способна отражать не только то, что есть, но и то, что может быть (прогнозирование), и то, что кажется возможным, хотя это и не так в действительности. Психика, с одной стороны, отражение реальности, но, с другой стороны, это порой и «придумывание» того, чего нет в действительности, порой это иллюзии, ошибки, отражение своих желаний как реального, выдавание желаемого за действительное. Поэтому можно сказать, что психика — это отражение не только внешнего, но и своего внутреннего психологического мира.

Таким образом, психика — это «субъективный образ объективного мира», это совокупность субъективных переживаний и элементов внутреннего опыта субъекта.

Психику нельзя свести просто к нервной системе. Действительно, нервная система является органом (по крайней мере, одним из органов) психики. При нарушении деятельности нервной системы страдает, нарушается психика человека.

Но как машину нельзя понять через исследование ее частей, органов, так и психику нельзя понять через исследование только нервной системы.

Психические свойства являются результатом нейрофизиологической деятельности мозга, однако содержат в себе характеристики внешних объектов, а не внутренних физиологических процессов, при помощи которых возникает психическое.

Сигналы, преобразующиеся в мозге, воспринимаются человеком как события, разыгрывающиеся вне его, во внешнем пространстве и мире.

Теория механического тождества утверждает, что психические процессы по сути есть физиологические процессы, т. е. мозг выделяет психику, мысль подобно тому, как печень выделяет желчь. Недостаток этой теории в том, что психику отождествляют с нервными процессами, не видят качественных отличий между ними.

Теория единства утверждает, что психические и физиологические процессы возникают одновременно, но они качественно различны.

Психические явления соотносятся не с отдельным нейрофизиологическим процессом, а с организованными совокупностями таких процессов, т. е. психика — это системное качество мозга, реализуемое через многоуровневые функциональные системы мозга, которые формируются у человека в процессе жизни и овладения им исторически сложившихся форм деятельности и опыта

человечества через собственную активную деятельность человека. Таким образом, специфические человеческие качества (сознание, речь, труд и пр.), человеческая психика формируются у человека только прижизненно в процессе усвоения им культуры, созданной предшествующими поколениями. Таким образом, психика человека включает в себя по меньшей мере 3 составляющих: внешний мир (природа, ее отражение); полноценная деятельность мозга; взаимодействие с людьми, активная передача новым поколениям человеческой культуры, человеческих способностей.

Психическое отражение характеризуется рядом особенностей;

• оно дает возможность правильно отражать окружающую действительность, причем правильность отражения подтверждается практикой;

• сам психический образ формируется в процессе активней деятельности человека;

• психическое отражение углубляется и совершенствуется;

• обеспечивает целесообразность поведения и деятельности;

• преломляется через индивидуальность человека;

• носит опережающий характер.

Функции психики: отражение окружающего мира и регуляция поведения н деятельности живого существа в целях обеспечения его выживания.

ВОПРОС 6

Основные этапы развития психики в филогенезе

Существуют разные подходы *к* пониманию того, кому присуща психика:

1) антропопсихизм (Декарт) — психика присуща только человеку;

2) панпсихизм (французские материалисты) — всеобщая одухотворенность природы, т. е. всей природе, всему миру присуща психика (и камню в том числе);

3) биопсихизм — психика — это свойство живой природы (присуща и растениям);

4) нейропсихизм (Ч. Дарвин) — психика свойственна только организмам, которые имеют нервную систему;

5) мозгопсихизм (К. К. Платонов) — психика только у организмов с трубчатой нервной системой, имеющих головной мозг (при таком подходе у насекомых психики нет, так как у них узелковая нервная система, без выраженного головного мозга).

Критерием появления зачатков психики у живых организмов является наличие чувствительности (А. Н. Леонтьев) —"'" способность реагировать на жизненно не значимые раздражители среды (звук, запах и т. п.), которые являются сигналами' • жизненно важных раздражителей (пища, опасность) благодаря их объективно устойчивой связи. Критерием чувствительности является способность образовывать условные рефлексы —закономерная связь внешнего или внутреннего раздражителя посредством нервной системы с той или иной деятельностью.

Психика возникает и развивается у животных именно потому, что иначе они не могли бы ориентироваться в среде и существовать. Рост сложности поведения обусловлен развитием психики животных.

Самые простые формы поведения появились вместе с первыми одноклеточными существами — это таксисы, которые проявляются в общей механической реакции организма на тот или иной источник раздражения.

С развитием нервной системы появились рефлексы, определяемые как более специфичные и более точные реакции на раздражение тех или иных рецепторов или органов чувств. Инстинктивное поведение гораздо сложнее и специфично для каждого данного вида; структура и цели каждой его формы закреплены генетически. Инстинкт — это врожденные, неизменяемые формы поведения, одинаковые у особей определенного вида, это врожденная последовательность, алгоритм реакций в ответ на строго определенные раздражители. То или иное инстинктивное поведение может проявиться только в том случае, если связанный с ним *врожденный пусковой механизм* определяет, что для этого создались адекватные внутренние и внешние условия.

С развитием способности к научению животные получают возможность изменять свое поведение в зависимости от обстоятельств и адаптироваться таким образом к изменяющейся среде, у них формируются индивидуальные формы поведения, навыки.

Развитие психики у животных проходит ряд этапов. На стадии элементарной чувствительности животное (от амеб до насекомых, рыб, земноводных) реагирует только на отдельные свойства предметов внешнего мира и его поведение определяется врожденными инстинктами (питания, самосохранения, размножения и т. п.). Инстинктивное поведение специфично для каждого данного вида; структура и цели каждой его формы закреплены генетически.

На стадии предметного восприятия отражение действительности осуществляется в виде целостных образов предметов и животное способно обучаться, появляются индивидуально приобретенные навыки поведения.

На третьей стадии развития психики животных — стадии интеллектуального поведения — возникает способность животного отражать межпредметные связи, отражать ситуацию в целом, в результате животное способно обходить препятствия, «изобретать» новые способы решения двухфазных задач, требующих предварительных подготовительных действий для своего решения. Интеллектуальное поведение животных не выходит за рамки биологической потребности, действует только в пределах наглядной ситуации.

Психика человека — качественно более высокий уровень, чем психика животных (Homo sapiens — человек разумный). Сознание, разум человека развивались в процессе трудовой деятельности, которая возникает в силу необходимости, осуществления совместных действий для добывания пищи при резком изменении условий жизни первобытного человека. И хотя видовые биологически-морфологические особенности человека устойчивы уже в течение сорока тысячелетий, развитие психики человека происходило в процессе трудовой деятельности. Таким образом, материальная, духовная культура человечества —

это объективная форма воплощения достижений психического развития человечества.

Изготовление, употребление и сохранение орудий труда, разделение труда способствовали развитию абстрактного мышления, речи, языка, развитию общественно-исторических отношений между людьми.

В процессе исторического развития общества человек изменяет способы и приемы своего поведения, трансформирует природные задатки и функции в высшие **психические функции** — специфически человеческие, общественно исторически обусловленные формы памяти, мышления, восприятия (логическая память, абстрактно-логическое мышление), опосредованные применением вспомогательных средств, речевых знаков, созданных в процессе исторического развития. **Единство высших психических функций** образует **сознание** человека.

Человек включен в мир, является частью мира. Нельзя понять человека, если не рассматривать, во что он встроен. Человек не наблюдатель в мире, он в мире живет, он — его часть. Природа—общество—культура — вот 3 сферы мира, **в которых живет человек.**

Важнейшие особенности деятельности	
животных	человека
Инстинктивно-биологическая деятельность	Направляется познавательной потребностью и потребностью в общении
Нет совместной деятельности, групповое поведение животных подчинено исключительно биологическим целям (питания, размножения, самосохранения)	Человеческое общество возникло на основе совместной трудовой деятельности. Каждое действие приобретает для людей смысл лишь в силу того места, которое оно занимает в их совместной деятельности
Руководствуется наглядными впечатлениями, действует в рамках наглядной ситуации	Абстрагирует, проникает в связи и отношения вещей, устанавливает причинные зависимости
Типичны наследственно-закрепленные программы поведения (инстинкты). Научение ограничивается приобретением индивидуального опыта, благодаря которому наследственные видовые программы поведения приспосабливаются к конкретным условиям существования животного	Передача и закрепление опыта через социальные средства общения (язык и другие системы знаков). Закрепление и передача опыта поколений в материальной форме, в форме предметов материальной культуры

Могут создавать вспомогательные средства, орудия, но не сохраняют их, не используют орудия постоянно. Животные не способны изготавливать орудия с помощью другого орудия	Изготовление и сохранение орудий труда, передача их последующим поколениям. Изготовление орудия с помощью другого предмета или орудия, изготовление орудия впрок предполагало наличие образа будущего действия, т. е. появление плана сознания
Приспосабливаются к внешней среде	Преобразуют внешний мир в соответствии со своими потребностями

Но психика человека это не только сознание, но и бессознательное.
Сознание и бессознательное работают в режиме гармонического единства:

• в зоне ясного осознания человека находили лишь частьпостоянных сигналов, они используются для осознанного управления поведением;
• выбор стратегии поведения;
• поиск новых способов решения;
• остальные сигналы используются для регуляции процессов, но на подсознательном уровне, для регуляции поведения, протекающего без непосредственного участия сознания.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ проявляется:

• в психических явлениях во сне;
• в автоматизированных движениях в некоторых неосознанных побуждениях к деятельности;
• в реакциях на неосознанные раздражители.

ВОПРОС 7

Структура психики человека

Психика сложна и многообразна по своим проявлениям. Обычно выделяют три крупные группы психических явлений, а именно: 1) психические процессы, 2) психические состояния, 3) психические свойства.
Психические процессы - динамическое отражение действительности в различных формах психических явлений.
Психический процесс — это течение психического явления, имеющего начало, развитие и конец, проявляющееся в виде реакции. При этом нужно иметь в виду, что конец психического процесса тесно связан с началом нового процесса. Отсюда непрерывность психической деятельности в состоянии бодрствования человека.
Психические процессы вызываются как внешними воздействиями, так и раздражениями нервной системы, идущими от внутренней среды организма.
Все психические процессы подразделяются на *познавательные* — к ним относятся ощущения и восприятия, представления и память, мышление и воображение; *эмоциональные* — активные и пассивные переживания; *волевые* ~ решение, исполнение, волевое усилие и т. д.

Психические процессы обеспечивают формирование знаний и первичную регуляцию поведения и деятельности человека.

В сложной психической деятельности различные процессы связаны и составляют единый поток сознания, обеспечивающий адекватное отражение действительности и осуществление различных видов деятельности. Психические процессы протекают с различной быстротой и интенсивностью в зависимости от особенностей внешних воздействий и состояний личности. Под психическим состоянием следует понимать определившийся в данное время относительно устойчивый уровень психической деятельности, который проявляется в повышенной или пониженной активности личности.

Каждый человек ежедневно испытывает различные психические состояния. При одном психическом состоянии умственная или физическая работа протекает легко и продуктивно, при другом — трудно и неэффективно.

Психические состояния имеют рефлекторную природу: они возникают под влиянием обстановки, физиологических факторов, хода работы, времени и словесных воздействий (похвала, порицание и т. п.).

Наиболее изученными являются: 1) общее психическое состояние, например внимание, проявляющееся на уровне активной сосредоточенности или рассеянности, 2) эмоциональные состояния или настроения (жизнерадостное, восторженное, грустное, печальное, гневное, раздражительное и т. д.). Интересные исследования имеются об особом, творческом состоянии личности, которое называют вдохновением.

Высшими и устойчивыми регуляторами психической деятельности являются свойства личности.

Под психическими свойствами человека следует понимать устойчивые образования, обеспечивающие определенный качественно-количественный уровень деятельности н поведения, типичный для данного человека.

Каждое психическое свойство формируется постепенно в процессе отражения и закрепляется в практике. Оно, следовательно, является результатом отражательной и практической деятельности.

Свойства личности многообразны, и их нужно классифицировать в соответствии с группировкой психических процессов, на основе которых они формируются. Отсюда можно выделить свойства интеллектуальной, или познавательной, волевой и эмоциональной деятельности человека. Для примера приведем некоторые интеллектуальные свойства — наблюдательность, гибкость ума; волевые — решительность, настойчивость; эмоциональные — чуткость, нежность, страстность, эффективность и т. п.

Психические свойства не существуют вместе, они синтезируются и образуют сложные структурные образования личности, к которым необходимо отнести: 1) жизненную позицию личности (систему потребностей, интересов, убеждений, идеалов, определяющую избирательность и уровень активности человека); 2) темперамент (систему природных свойств личности — подвижность, уравновешенность поведения и тонус активности, — характеризующую динамическую сторону поведения); 3) способности (систему интеллектуально-

волевых и эмоциональных свойств, определяющую творческие возможности личности) и, наконец, 4) характер как систему отношений и способов проведения.

ВОПРОС 8

Психика и особенности строения мозга

Целостность души (психики) и тела (сомы) — главная сущностная черта человека. Функционирование тела, мозга является основой для функционирования психики, с другой стороны, от деятельности и состояния психики зависит телесное здоровье и самочувствие человека. (В здоровом теле — здоровый дух, и наоборот, здоровый дух — основа здорового тела.) Но в то же время тело и душа — качественно различные субстанции, и их отождествлять нельзя.

Дихотомия (бипеляризация), тело-психика дополняется третьей диалектической составляющей: социальный фактор общения и взаимодействия людей друг с другом в обществе. Существование и развитие тела и духа человека невозможно без общения и взаимодействия людей, обмена мыслями и чувствами. Существование человека и формирование человеческой психики невозможно без социального фактора. Помимо индивидуального существования духа в каждом конкретном человеке он воплощен в человеческой культуре: религии, искусстве, науке, философии.

Организм (и его метаболическая система) плюс нервная система (вегетативная и центральная) участвуют в регуляции энергетических возможностей человека н его темперамента (темперамент связан с энергетическими характеристиками индивида, способами накопления и расходования энергии).

Как известно, *нервная система — центр деятельности всего организма,* она выполняет две главные функции: функцию передачи информации, за которую ответственны *периферическая нервная система* и связанные с нею рецепторы (чувствительные элементы, находящиеся в коже, глазах, ушах, во рту и пр.) и эффекторы (железы и мышцы). Второй важной функцией нервной системы (без которой теряет смысл и ее первая функция) является интеграция и переработка получаемой информации и программирование наиболее адекватной реакции. Эта функция принадлежит *центральной нервной системе* и включает широкий диапазон процессов — от простейших рефлексов на уровне спинного мозга до самых сложных мыслительных операций на уровне высших отделов мозга. Центральная нервная система состоит из спинного мозга и различных структур головного мозга. Повреждение или неадекватное функционирование любого участка нервной системы вызывает специфические нарушения в функционировании организма и психики. Наиболее сильно на психику влияет характер полноценности и адекватности функционирования головного мозга, особенно коры головного мозга. В коре головного мозга выделяются сенсорные зоны, куда поступает и обрабатывается информация от органов чувств и рецепторов, моторные зоны, которые управляют скелетной мускулатурой тела и движениями, действиями человека, и ассоциативные зоны, которые служат для переработки информации. Например, примыкающие к сенсорным областям

гностические зоны ответственны за процесс восприятия, а соседние с моторно-двигательной областью практические зоны обеспечивают тонкую моторику и автоматические движения. Ассоциативные зоны, расположенные в лобной части мозга, особенно тесно связаны с мыслительной деятельностью, речью, памятью и осознанием положения тела в пространстве.

Нервная система человека включает ЦНС и вегетативную нервную систему (симпатическую и парасимпатическую, которые могут иметь разную степень активации у человека, обуславливая различие в физиологических и поведенческих процессах). Некоторые люди в напряженных ситуациях невольно краснеют, у них на лице написаны их переживания, они потеют, могут растеряться (у них преобладает активность парасимпатической нервной системы, которая в нервных окончаниях выделяет ацетилхолин, в результате расширяются сосуды кожи, но уменьшается частота сердечных сокращений, глубина дыхания, т. е. организм мобилизуется не столько для активных физических действий, сколько «расслабляется», охраняет, пытается «восстановить» ресурсы). Другие люди в напряженных ситуациях бледнеют, они внешне более выдержанны, но более активно действуют, у них преобладает активность симпатической нервной системы, выделяется адреналин при стрессах, происходит усиление сердечных сокращений, учащение дыхания, повышение энергетической и кислородной обеспеченности организма, что мобилизует организм для активной физической деятельности (но интеллектуальная деятельность может быть несколько сумбурной, могут приниматься поспешные решения). Специализация мозговых полушарий достигает наивысшего развития у человека. Известно, что примерно у 90% людей доминирует левое полушарие мозга, в котором расположены центры речи. В зависимости от того, какое полушарие у человека лучше развито, более активно функционирует, появляются свои отличительные особенности психики человека, его способностей.

Асимметрия распределения энергетических и информационных функций, закрепленных за правым и левым полушарием головного мозга, носит не жестко врожденный структурный характер, а является приобретенным, функциональным. У большинства людей наблюдается частичное преобладание активности левого полушария, которое берет на себя основные информационные и логические функции по обработке информации, и активно управляет прежде всего правой рукой человека, делая ее ведущей («правосторонняя цивилизация»). «Правши» составляют 80—90% современных людей.

«Правши» характеризуются ведущей правой рукой (правая рука осуществляет тонкие манипуляции с мелкими предметами), ведущим правым глазом, повышенной активностью левого полушария, которое осуществляет аналитическую логическую, символическую обработку информации внешнего мира, поэтому «правши» склонны решать проблемы логическим путем, предпочитают точные факты, любят конструктивные и ясные предписания-задания, им легче сделать логический вывод, чем создать новую идею, достаточно адекватны и разговорчивы, скорее конформисты, учитывают чужое мнение, адек-

ватно оптимистичны, предпочитают организации, имеющие ясную и четкую структуру.
«Левши» характеризуются ведущей левой рукой (ею легче писать, делать тонкие движения), ведущим левым глазом, повышенной активностью правого полушария, которое берет на себя информационные и эмоционально-образные функции, решают проблемы скорее интуитивным путем, чем логическим способом, создают новые идеи, проявляются творчески в разных сферах деятельности; эмоции, образы и предчувствия помогают им решать как жизненные, так и профессиональные проблемы; имеют более оригинальный и независимый стиль мышления и суждений, предпочитают работать в таких организациях, где поощряется инициатива, гибкость; задачи и профессии типа «человек — человек» им даются достаточно легко и приятно.
Люди со смешанным типом регуляции чаще всего являются бывшими левшами (врожденный генотип у них с правополушарной обработкой информации, а фенотип, приобретенный в процессе воспитания в «правосторонней цивилизации» делает их симметричными. Скрытая правополушарность (леворукость) может проявляться в экстремальных условиях, может давать им преимущество в спорте, боксе и т. п.
Индивидуальность личности во многом определяется спецификой взаимодействия полушарий мозга. Впервые эти отношения были экспериментально изучены в 60-е гг, нашего века профессором психологии Калифорнийского технологического института Роджером Сперри (в 1981 г. за исследования в этой области ему была присуждена Нобелевская премия).

Функции левого полушария	Функции правого полушария
хронологический порядок	Текущее время
чтение карт, схем	Конкретное пространство
запоминание имен, слов, символов	запоминание образов, конкретных
речевая активность, чувствительность к смыслу	восприятие эмоционального состояния
видение мира веселым, легким	видение мира мрачным
детальное восприятие	целостное, образное восприятие

Оказалось, что у «правшей» левое полушарие ведает не только речью, но и письмом, счетом, вербальной памятью, логическими рассуждениями. Правое же полушарие обладает музыкальным слухом, легко воспринимает пространственные отношения, разбираясь в формах и структурах неизмеримо лучше левого, умеет опознать целое по части. Значит, одну и ту же задачу оба полушария решают с разных точек зрения, а при выходе из строя одного из них нарушается и функция, за которую оно отвечает.
Человек не рождается с функциональной асимметрией полушарий. Роджер Сперри обнаружил, что у больных с «расщепленным мозгом», особенно у молодых, речевые функции в зачаточной форме со временем совершенствуются.

«Неграмотное» правое полушарие может научиться читать и писать за несколько месяцев так, словно оно уже умело все это, но забыло.

Центры речи в левом полушарии развиваются главным образом не .от говорения, а от писания: упражнение в письме активизирует, тренирует левое полушарие.

Не случайно физиологи, установившие прямую связь между степенью асимметрии и умственными способностями, неодобрительно относятся теперь к существовавшей издавна прак- тике переучивания «левшей»: стопроцентных «правшей» из них все равно не выходит, а специализация полушарий может ос-лабнуть. А ведь она — столбовая дорога эволюции мозга, и, в первую очередь, человеческого мозга: недаром у человека она выражена наиболее сильно. Трудовые навыки, речь, мышление, память, внимание, воображение — все это стало развиваться так бурно и так продуктивно у человека благодаря плас-тичности его мозга и врожденной предрасположенности полушарий к разделению обязанностей.

Именно специализация полушарий и позволяет человеку рассматривать мир с двух различных точек зрения, познавать его объекты, пользуясь не только словесно-грамматической логикой, но и интуицией с ее пространственно-образным подходом к явлениям и моментальным охватом целого. Специализация полушарий как бы порождает в мозге двух собеседников и создает физиологическую основу для творчества.

Если на интеллектуальном уровне выключение правого полушария особенно не отражается, то эмоциональное состояние резко меняется и творятся чудеса. Человека охватывает эйфория: он возбужден и словоохотлив, его реакции маниа-кальны. Но главное — словоохотливость. Весь пассивный словарь человека становится активным, на каждый вопрос дается подробнейший ответ, изложенный в высшей степени литературно, сложными грамматическими конструкциями.

Вместе с ним лишается он и творческой жилки. Художник, скульптор, композитор, ученый — все они перестают творить.

Полная противоположность — отключение левого полушария, Творческие способности, не связанные с вербализацией (словесным описанием) форм, остаются. Композитор продолжает сочинять музыку, скульптор лепит, физик размышляет о своей физике. Но от хорошего настроения не остается и следа. Во взоре тоска и печаль, в немногословных репликах — отчаяние и мрачный скепсис, мир представляется только в черном цвете.

Итак, подавление правого полушария сопровождается эйфорией, а подавление левого — глубокой депрессией. Сущность левого, таким образом, безоглядный оптимизм, сущность правого — «дух отрицания, дух сомнения».

Левое полушарие обладает огромным запасом энергии и жизнелюбия. Это счастливый дар, но сам по себе он непродуктивен. Тревожные опасения правого, очевидно, действуют отрезвляюще, возвращая мозгу не только творческие способности, но и саму возможность нормально работать.

Каждое полушарие вносит свой вклад: правое лепит образ, а левое подыскивает для него словесное выражение, что теряется при этом (вспомним тютчевское:

«мысль изреченная есть ложь») и что приобретается, как происходит взаимодействие полушарий при обработке «правды природы» в «правду искусства» (Бальзак).

ВОПРОС 9

Наследственность, среда, психика: общее и индивидуальное в психике

Генотип — это врожденные генетически предопределенные особенности организма, но поскольку организм развивается и существует в определенной среде, к которой он приспосабливается, то формируются приобретенные качества, своеобразно развиваются и проявляются и генетически предопределенные свойства организма, в результате формируется «фенотип». Анализируя реального человека или животного мы прежде всего можем определить его «фенотип», а «генотип» как бы скрыт, порой замаскирован, внешне искажен в зависимости от условий жизни.

Человек появился на Земле в результате длительного процесса историко-эволюционного развития и тесно связан своими корнями с животным миром. Организм человека имеет много признаков, общих с млекопитающими: в том числе позвоночник, 7 шейных позвонков, две пары конечностей рычажного типа, замкнутую кровеносную систему, четырехкамерное сердце, безъядерные эритроциты, волосяной покров, постоянную температуру тела, легочное дыхание, хорошо развитые нервную систему и органы чувств. Наиболее велико сходство человека с приматами. По критериям зоологической систематики вид «человека разумного» (хомо сапиенс) относится к царству животных, типу хордовых, классу млекопитающих, отряду приматов, в который он входит в составе особого семейства гоминид. *Высшее положение в отряде приматов занимает семейство гоминид, в которое объединяются человек и человекообразные обезьяны. Среди крупных современных человекообразных обезьян выделяют семейство понгид, в которое входят 3рода: азиатские орангутаны, африканские понгиды — это род шимпанзе ирод горилл. Именно с африканскими шимпанзе человек обнаруживает наибольшую степень близости по анатомическим, генетическим, биохимическим и прочим параметрам (99% генов человека и шимпанзе одинаковы).*

Homo sapiens — «человек разумный», объем мозга которого достиг 1200—1700 $см^3$, известный в антропологии под названием «кроманьонец» (останки его найдены в 1868 г. в Кроманьоне, Франция), появился около 40 тыс. лет до н. э. Археологические раскопки показывают, что кроманьонцы могли создавать до 150 типов каменных орудий, в том числе каменные ножи; имели прочные жилища — полуземлянки; занимались охотой, рыболовством. У них существовало разделение труда в зависимости от пола, возраста и способностей каждого индивида. Складываются отдельные роды, появляются первичные формы религии: тотемизм — поклонение тотему — (животное, растение, явление природы), от которого произошел данный род. Появляется магия — ритуалы, обряды для воздействия на сверхъестественные силы, духи предков (шаманы, колдуны). Складывается система табу-запретов (запрет на кровосмесительство, каннибализм), система

обрядов инициации; система поклонения предкам, животным. Происходит зарождение искусств.

С тех древних пор человек биологически, генетически и физиологически практически не изменился, но происходило бурное развитие психологических возможностей человека, его культуры, общественных форм жизни, среды обитания.

Взаимодействие наследственности, врожденности, пренатальной среды и личного опыта происходит сложным образом, обуславливая индивидуальные различия людей. Наследственность допускает очень широкие границы развития поведения, и внутри этих границ результат развития будет зависеть от внешней среды обитания: тот или иной фактор внешней среды будет по-разному проявляться в зависимости от специфики наследственности, а с другой стороны, один и тот же наследственный фактор будет по-разному проявляться в различных условиях внешней среды. Но если есть генетические нарушения, неполнота генов или химическая разбалансировка, то организм может иметь физические аномалии или серьезную умственную отсталость.

Человек — биосоциальное существо, обладающее членораздельной речью, сознанием, высшими психическими функциями (абстрактно-логическое мышление, логическая память и т. д.), способное создавать орудия, пользоваться ими в процессе общественного труда. Эти специфические человеческие способности и свойства (речь, сознание, трудовая деятельность и пр.) не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются у них прижизненно, в процессе усвоения ими культуры, созданной предшествующими поколениями. Существуют достоверные факты, которые свидетельствуют о том, что если дети с самого раннего возраста развиваются вне общества, то они остаются на уровне развития животных, у них не формируется речь, сознание, мышление, нет вертикальной походки. Никакой личный опыт человека не может привести к тому, что у него самостоятельно сформируется логическое мышление, самостоятельно сложатся системы понятий. Для этого потребовалась бы не одна, а тысяча жизней. Люди каждого последующего поколения начинают свою жизнь в мире предметов и явлений, созданных предшествующими поколениями. Участвуя в труде и различных формах общественной деятельности, они развивают в себе те специфические человеческие способности, которые уже сформировались у человечества. Необходимые условия усвоения ребенком общественно-исторического опыта: 1) общение ребенка со взрослыми людьми, в ходе которого ребенок обучается адекватной деятельности, усваивает человеческую культуру. Если бы в результате катастрофы погибло взрослое население и остались в живых только маленькие дети, то, хотя человеческий род и не прекратился бы, история человечества была бы прервана. Машины, книги и прочая культура продолжала бы физически существовать, но некому было бы раскрыть для детей их назначение; 2) чтобы овладеть теми предметами, которые являются продуктами исторического развития, необходимо осуществить по отношению к ним не любую, а такую адекватную деятельность, которая будет воспроизводить в себе существенные общественно выработанные способы

деятельности человека и человечества. Усвоение общественно-исторического опыта выступает как процесс воспроизводства в свойствах ребенка исторически сложившихся свойств и способностей человеческого рода. Таким образом, развитие человечества невозможно без активной передачи новым поколениям человеческой культуры. Без общества, без усвоения общественно-исторического опыта человечества стать человеком, приобрести специфические человеческие качества невозможно, даже если человеческое существо обладает биологической полноценностью. Но, с другой стороны, не имея биологической полноценности (олигофрения), морфологических свойств, присущих человеку как биологическому виду, невозможно даже под влиянием общества, воспитания, образования достичь высших человеческих качеств.

Внешняя среда включает в себя совокупность различных стимулов (воздух, пища, семейная обстановка, влияние друзей, условия образования, культурные и национальные нормы поведения и т. п.), на которые реагирует индивид в течение всей жизни и которые влияют на психологическое развитие, особенности личности, физическое здоровье и т. п. Влияния среды начинают действовать еще до рождения (недостаток питания, кислорода, стрессы и заболевания беременной женщины, физические и химические условия пренатальной внутриутробной среды могут иметь глубокие и необратимые последствия как для физического, так и для умственного развития ребенка). Особенности, имеющиеся при рождении, называют врожденными, хотя они могут быть не наследственными, а приобретенными во время внутриутробного развития организма. Могут в течение жизни возникать органические повреждения мозга вследствие заболеваний или травм, которые могут привести к умственной неполноценности. Различный личный опыт, накапливаемый людьми, приводит к различиям умений, знаний, убеждений, личностных особенностей. Дети, имеющие полно- ценный здоровый мозг, но воспитанные в ограниченной среде приютов для младенцев, могут проявлять сильную умственную отсталость, которая усиливается у старших детей. Споры о том, какой из факторов — наследственность или среда — имеет решающее значение, не прекратились до сих пор и перенеслись в экспериментальную сферу. Так, английский психолог Айзенк считает, что интеллект на 20% определяется влиянием среды и на 80% влиянием наследственности. Близнецы одного пола имеют практически одинаковую наследственность, и коэффициент корреляции показателей их интеллекта равен 0,9, просто братья и сестры — дети одних родителей, генетически сходны, но не тождественны по своей наследственности и поэтому коэффициент корреляции их интеллекта уже 0,5. Но близнецы одного пола, воспитанные в различных условиях, будут уже различными людьми, например: один из близнецов стал преступником, а другой — прекрасным юристом. Таким образом, *взаимодействия наследственности и среды определяет индивидуальные особенности психики человека.*

Американский психолог Вулвилл предложил *4модели влияния внешней среды и опыта на развитие поведения:* первая модель — *«больничная койка»* — ребенок в первые месяцы жизни находится под влиянием среды как беспомощный пациент; вторая модель — *«луна-парк-»* — ребенок выбирает те развлечения, которые он

хочет испытать, но он не может изменить их последующее влияние на себя; третья модель — *«соревнование пловцов»* — человек осуществляет свой путь по определенной «плавательной» дорожке фактически независимо от внешних стимулов (среда выступает как поддерживающий контекст для поведения человека); четвертая модель — *«теннисный матч»* — осуществляется постоянное взаимодействие между влиянием среды и человеком, подобно тому, как теннисист приспосабливается к действиям своего противника и в то же время влияет на поведение другого игрока способом отражения.

ВОПРОС 10

Индивид, личность, индивидуальность

Жизнь и деятельность человека обусловлены единством н взаимодействием биологического и социального факторов при ведущей роли социального фактора. Поскольку сознание, речь и пр. не передаются людям в порядке биологической наследственности, а формируются у них прижизненно, то используют понятие «индивид» — как биологический организм, носитель общих генотипических наследственных свойств биологического вида (индивидами мы рождаемся) и понятие «личность» — как *социально-психологическая сущность человека, формирующаяся в результате усвоения человеком общественных форм сознания и поведения, общественно-исторического опыта человечества* (личностями мы становимся под влиянием жизни в обществе, воспитания, обучения, общения, взаимодействия).

Социология рассматривает личность как представителя определенной социальной группы, как социальный тип, как продукт общественных отношений. Но психология учитывает, что в то же время личность не только объект общественных отношений, не только испытывает социальные воздействия, но преломляет, преобразует их, поскольку постепенно *личность начинает выступать как совокупность внутренних условий, через которые преломляются внешние воздействия общества.* Эти внутренние условия представляют собой сплав наследственно-биологических свойств и социально обусловленных качеств, которые сформировались под влиянием предшествующих социальных воздействий. По мере формирования личности внутренние условия становятся более глубокими, в результате одно и то же внешнее воздействие может оказывать на разных людей разное влияние. Таким образом, личность **не** только объект и продукт общественных отношений, **но и активный субъект** Деятельности, общения, сознания, самосознания.

Рубинштейн ввел в психологию понятие «субъект». («Главный вопрос психологии — вопрос о субъекте».) В деятельности есть внешние и внутренние условия, тогда внешние условия — это природные и социальные воздействия, а внутренние условия — это субъект. Внешние условия действуют только через внутренние. А внутреннее (субъект) действует через внешнее и этим само себя изменяет, т. е. субъект активен, сам является продуктом своего действия, способен изменить внешние воздействия.

Поскольку человек живет в трех сферах мира: природа — общество — культура, то можно выделить 3 типа субъекта:
1 — *природный субъект* — это человек или животное, которое гибко приспосабливается к гибко изменяющимся условиям природной среды;
2 — социальный субъект — человек как носитель присвоенных социальных норм, правил, принятых в данном обществе;
3 — субъект культуры — субъект самостоятельного и ответственного решения жизненных проблем на основе общечеловеческих нравственных и культурных принципов.
Понятие личности (в широком смысле) включает все три типа субъекта. Личность как субъект деятельности, как внутреннее условие деятельности, когда любая способность субъекта может повлиять на особенности его деятельности и поведения.
Более узкое понимание личности как совокупности общественных отношений возникает, когда личность есть понятие социальное, она выражает все, что есть в человеке надприродного, исторического. Личность не врожденна, но возникает в результате культурного и социального развития. Асмолов отмечает, что в личности можно выделить две субстанции: социально-типическую и индивидуально-уникальную (где уникальность достигается за счет собственной активности, своих мыслей, поступков, личной ответственности).
Личность не только целеустремленная, но и самоорганизующаяся система. Объектом ее внимания и деятельности служит не только внешний мир, но и она сама, что проявляется в ее чувстве «Я», которое включает в себя представление о себе и самооценку, программы самосовершенствования, привычные реакции на проявление некоторых своих качеств, способности к самонаблюдению, самоанализу и саморегуляции. Что значит быть личностью? Быть личностью — это значит иметь активную жизненную позицию, о которой можно сказать так: на том стою и не могу иначе. Личность (в узком смысле) — это субъект решения проблем, выбора, способный самостоятельно и ответственно решать проблемы, это субъект культуры. Личность может проявиться там, где человек сталкивается с проблемами, конфликтами. Человек еще не личность, если не способен самостоятельно решать жизненные проблемы и нести за свои решения и поступки ответственность.
Особенная и не похожая на других личность в полноте ее духовных и физических свойств характеризуется понятием «индивидуальность». Индивидуальность выражается в наличии разного опыта, знаний, мнений, убеждений, в различиях характера и темперамента, индивидуальность свою мы доказываем, утверждаем.
Мотивация, темперамент, способности, характер — основные параметры индивидуальности.
Личность характеризуется пятью потенциалами: познавательным, ценностным, творческим, коммуникативным и художественным.
Гносеологический (познавательный) потенциал определяется объемом и качеством информации, которой располагает личность. Эта информация складывается из знаний о внешнем мире (природном и социальном) и

самопознания. Этот потенциал включает в себя психологические качества, с которыми связана познавательная деятельность человека. *Аксиологический (ценностный) потенциал* личности определяется приобретенной ею в процессе социализации системой ценностных ориентации в нравственной, политической, религиозной, эстетической сферах, т. е. ее идеалами, жизненными целями, убеждениями и устремлениями. Речь идет здесь, следовательно, о единстве психологических и идеологических моментов, сознания личности и ее самосознания, которые вырабатываются с помощью эмоционально-волевых и интеллектуальных механизмов, раскрываясь в ее мироощущении, мировоззрении и мироустремлении. *Творческий потенциал* личности определяется полученными ею и самостоятельно выработанными умениями и навыками, способностями к действию созидательному или разрушительному, продуктивному или репродуктивному, и мерой их реализации той или иной сфере (или нескольких сферах) труда, социально-организаторской и критической деятельности. Коммуникативный потенциал личности определяется
мерой и формами ее общительности, характером и прочностью контактов, устанавливаемых ею с другими людьми. По своему содержанию межличностное общение выражается в системе социальных ролей. Художественный потенциал личности определяется уровнем, содержанием, интенсивностью ее художественных потребностей и тем, как она их удовлетворяет. Художественная активность личности развертывается и в творчестве, профессиональном и самодеятельном, и в «потреблении* произведений искусства. Таким образом, личность определяется не своим характером, темпераментом и физическими качествами и т. п., а тем, 1) что и как она знает; 2) что и как она ценит; 3} что и как она созидает; 4) с кем и как она общается; 5) каковы ее художественные потребности и как она их удовлетворяет, а главное, какова мера ответственности за свои поступки, решения, судьбу.

ВОПРОС 11

Способности как проявление индивидуального в психике

Индивидуальные (индивидуально-психологические) различия — это особенности психических явлений (процессов, состояний и свойств), отличающих людей друг от друга. Индивидуальные различия, природной предпосылкой которых выступают особенности нервной системы, мозга, создаются и развиваются в ходе жизни, в деятельности и общении, под влиянием воспитания и обучения, в процессе взаимодействия человека с окружающим миром в самом широком значении этого слова. Индивидуальные различия являются предметом изучения дифференциальной психологии.

Индивидуальные особенности человека обусловливают индивидуальный стиль деятельности (Е. А. Климов), который представляет собой: 1) устойчивую систему приемов и спо-собов деятельности, 2) эта система обусловлена определенными индивидуальными личными качествами, 3) эта система является средством эффективного приспособления к объективным требованиям, 4) это те

особенности стиля деятельности, которые обусловлены типологическими свойствами нервной системы человека.

Способности — это индивидуально-психологические особенности личности, обеспечивающие успех в деятельности, в общении и легкость овладения ими. Способности не могут быть сведены к знаниям, умениям и навыкам, имеющимся у человека, но обеспечивают их быстрое приобретение, фиксацию и эффективное практическое применение.

Способности можно классифицировать следующим образом:

1) природные (или естественные) способности в основе своей биологически обусловленные, связанные с врожденными задатками, формирующиеся на их базе, при наличии элементарного жизненного опыта через механизмы научения типа условно-рефлекторных связей;

2) специфические человеческие способности, имеющие общественно-историческое происхождение и обеспечивающие жизнь и развитие в социальной среде.

Специфические человеческие способности в свою очередь подразделяются на:

а) общие, которыми определяются успехи человека в самых различных видах деятельности и общения (умственные способности, развитые память и речь, точность и тонкость движений рук и т. д.), испециальные, определяющие успехи человека в отдельных видах деятельности и общения, где необходимы особого рода задатки и их развитие (способности математические, технические, литературно-лингвистические, художественно-творческие, спортивные и т. д.);

б) теоретические, определяющие склонность человека к абстрактно-логическому мышлению, и практические, лежащие в основе склонности к конкретно-практическим действиям. Сочетание этих способностей свойственно лишь разносторонне одаренным людям;

в) учебные, которые влияют на успешность педагогического воздействия, усвоение человеком знаний, умений, навыков, формирования качеств личности, и творческие, связанные с успешностью в создании произведений материальной и духовной культуры, новых идей, открытий, изобретений. Высшая степень творческих проявлений личности называется гениальностью, а высшая степень способностей личности в определенной деятельности (общении) — талантом;

г) способности к общению, взаимодействию с людьми и предметно-деятельностные способности, связанные со взаимодействием людей с природой, техникой, знаковой информацией, художественными образами и т. д.

Человек, способный ко многим и различным видам деятельности и общения, обладает общей одаренностью, т. е. единством общих способностей, обусловливающим диапазон его интеллектуальных возможностей, уровень и своеобразие деятельности и общения.

Таким образом, способности — индивидуально психологические особенности человека, проявляющиеся в деятельности и являющиеся условием успешности ее выполнения. От способностей зависит скорость, глубина, легкость и прочность процесса овладения знаниями, умениями и навыками, но сами способности не сводятся к знаниям и умениям.

Исследованиями установлено, что способности — прижизненные образования, что их развитие идет в процессе индивидуальной жизни, что среда, воспитание активно формируют их.

Глубокий анализ проблемы способностей был проведен Б.М. Тепловым. Согласно развиваемой им концепции, врожденными могут быть анатомо-физиологические и функциональные особенности человека, создающие определенные предпосылки для развития способностей, называемые задатками.

Задатки — это некоторые генетические детерминированные (врожденные) анатомо-физиологические особенности нервной системы, составляющие индивидуально-природную основу (предпосылку) формирования и развития способностей. Способности — не статичные, а динамические образования, их формирование и развитие происходит в процессе определенным образом организованной деятельности и общения. Развитие способностей происходит поэтапно.

Задатки весьма многозначны, они лишь предпосылки развития способностей. Способности, развивающиеся на их основе, обусловливаются, но не предопределяются ими. Характерным для задатков является то, что они сами по себе еще ни на что не направлены. Задатки влияют, но не решающим образом, на процесс формирования и развития способностей, которые формируются прижизненно в процессе деятельности и воспитания. Задатки обусловливают разные пути формирования способностей, влияют на уровень достижения, быстроту развития.

ВОПРОС 12

Генетические и морфологические различия мужчин и женщин

Половые различия (мужское—женское) существуют на генетическом, морфологическом, физиологическом, психологическом и социальном уровнях.

Пол зародыша определяется структурой 23-й пары хромосом. На генетическом уровне мужественность-женственность определяется сочетанием половых хромосом: Х-женская хромосома, У-мужская хромосома. Женщины имеют ХХ-хромо-сомы, а мужчины —ХУ-хромосомы. Сверхмужественность (повышенные спортивные и агрессивные склонности) проявляется в случае хромосомного набора ХУУ.

Яйцеклетка матери всегда содержит Х-хромосому. А сперматозоид отца может нести либо Х-хромосому, либо У-хромосому. Для зачатия мужского эмбриона необходимы Х и У-хро-мосомы плюс микроскопический кусочек материи Н-У антиген, который находится снаружи половых мужских клеток и побуждает У-хромосому направить развитие зародыша по мужскому пути. Однако половая дифференциация зародыша начинается лишь через 5 недель внутриутробного развития, и к концу 3-го месяца беременности завершается определение пола ребенка. Более сложно происходит дифференциация мужского пола: через 6 недель после оплодотворения начинают развиваться яички, однако это еще не гарантирует, что ребенок будет мальчиком. Надо, чтобы гипоталамус — часть мозга — выделил вещество, благодаря которому яичкам передается сигнал о том,

что пора вырабатывать мужской гормон — тестостерон — в большом количестве. Если механизм выработки и усвоения мужского гормона нарушен, то не происходит дальнейшего развития мужских половых органов и рождается ребенок, внешне напоминающий девочку, хотя генетически каждая клетка его организма имеет мужскую пару ХУ-хромосом. Мужской зародыш не только с трудом сохраняет свой пол в период половой дифференциации, но и более уязвим: большинство выкидышей — мужские зародыши.

Мальчики рождаются в среднем более крупными, чем девочки, но новорожденные девочки немного обгоняют мальчиков в созревании скелета, имеют преимущества в темпах освоения речи, у девочек раньше начинается период полового созревания. Девочки, как правило, лучше учатся в школе, а среди неуспевающих учеников преобладают мальчики. Среди мужчин более резок разброс интеллектуальных показателей: от сверходаренности и сверхинтеллектуальности до умственной отсталости и неполноценности. Интеллектуальный уровень девочек и женщин близок к среднему, и сравнительно редко встречаются сверхвысокие и сверхнизкие показатели интеллекта. К 12—15 годам девочки превосходят мальчиков в вербальных навыках, но мальчики превосходят в оперировании пространственными представлениями и в решении математических задач. К 18 годам средний юноша физически сильнее средней девушки примерно в 2 раза.

Взрослый мужчина более мускулист и имеет более прочную костную систему, а на теле средней женщины образуется более толстая жировая прослойка. Организм женщины имеет ряд врожденных особенностей: большую эластичность кровеносных сосудов и способность более эффективно вырабатывать жировые вещества.

Обменные метаболические процессы различаются у мужчин и женщин.

У женщин обменные процессы характеризуются преобладанием анаболических процессов, включающих ориентацию на питание, интеграцию, сохранение энергии, что обеспечивает повышенную выживаемость женского организма.

У мужчин преобладают катаболические процессы, связанные с расходом энергии, размножением, дезинтеграцией. Физические различия мужчины и женщины связаны с их жизненными функциями.

• Мужчины, выступая как преобразователи внешнего мира, могут как созидать, так и разрушать его, являются новаторами в освоении времени и пространства, новых сфер деятельности — выполнение этой жизненной функции достигается за счет следующих физических качеств: высокий рост и конечности, широкие плечи, выявленный рельеф мышц, физическая сила, больший вес за счет костной ткани и скелета, грубая кожа, выраженный волосяной покров на теле — все эти физические качества необходимы для выполнения физических нагрузок, для борьбы и активного преобразования внешнего мира.

* Женщины, выполняя жизненную функцию сохранения человеческой жизни и человеческого рода, стремятся стабилизировать все, сохраняя мир, покой, благополучие, достигнутые успехи в семье и обществе — выполнение этой жизненной функции продолжения и сохранения человеческого рода

обеспечивается за счет специфических физических качеств: широкий таз, преобладающее туловище по сравнению с конечностями, грудной тип дыхания, развитые грудные железы напрямую влияют на деторождение и кормление младенца, а выраженная жировая ткань (на боках, бедрах, ягодицах) является своеобразным «хранилищем оперативной энергии». Эстетичность женского тела, его округлость, красивые волосы, гладкая нежная кожа — I обеспечивают привлекательность женщине, что немаловажно в интимных отношениях и, в конечном счете, в продолжении человеческого рода.

Женское начало (в рамках человеческой популяции) призвано обеспечивать неизменность потомства от поколения к поколению, т. е. оно ориентировано на сохранение уже имеющихся признаков. Отсюда большая психическая устойчивость женщин и усредненные параметры их психики. Мужское начало связано с необходимостью адаптации к совершенно новым, неведомым условиям, что и объясняет большую психологическую индивидуализированность мужчин, среди которых чаще встречаются не только сверхталантливые, но и совершенно никчемные особи.

Следовательно, можно предполагать: особенности как мужской, так и женской психики определяются эволюционно-генетической целесообразностью (Геодакян).

Женщины легко приспосабливаются на индивидуальном уровне к внешнему миру, но они в то же время более подвержены действию популяционных и видовых закономерностей, их поведение в большей степени биологически детерминировано. Специфика мужской психики предполагает большее разнообразие типов мужской психики при значительно меньшей способности к выживанию в неблагоприятных условиях. Поэтому признаки вырождения в любой популяции обнаруживаются прежде всего у мужских особей.

В среднем возрасте мужчины гораздо чаще, чем женщины, рискуют стать жертвой такого заболевания, как артериосклероз, более подвержены сердечным приступам, чаще погибают и кончают жизнь самоубийством, становятся наркоманами. Но женщины, пристрастившиеся к алкоголю, практически не излечиваются от алкоголизма. На 100 женщин в возрасте 65 лет приходится лишь 68 мужчин, доживших до этого возраста. Средний возраст мужчин в России сейчас составляет 57 лет (не доживают до пенсии), а средний возраст женщин выше (65— 70 лет). До 100-летнего возраста доживает в 5 раз больше женщин, чем мужчин.

Таким образом, *морфологические и физиологические половые различия* проявляются в специфике строения тела и половых органов, в отличиях гормональной сферы н пропорции гормонов, в особенностях внешнего облика, в уровне протекания физиологических процессов, степени физической силы, в строении и функционировании головного мозга.

Геодакян в своей тендерной теории межполушарной асимметрии анализирует некоторые различия в строении мозга у мужчин и женщин. Например, недавно выяснили, что у женщин в некоторых участках мозолистого тела (важной части мозга) больше нервных волокон, чем у мужчин.

Это может означать, что межполушарные связи у женщин более многочисленны и поэтому у них лучше происходит синтез информации, имеющейся в обоих полушариях. Данный факт может объяснить некоторые половые различия в психике и поведении, в том числе и знаменитую «женскую интуицию». Кроме того, выявленные у женщин более высокие показатели, связанные с лингвистическими функциями, памятью, аналитическими способностями и тонким ручным манипулированием, можно связать с большей относительной активностью левого полушария их мозга. Но творческие художественные способности и возможность уверенно ориентироваться в пространственных координатах заметно лучше у мужчин. Видимо, они обязаны этими преимуществами правому полушарию своего мозга.

ВОПРОС 13

Психологические и социально-психологические половые различия

Первые 5—6 лет жизни ребенка — решающие для формирования своей половой идентификации, для осознания себя мальчиком или девочкой, для усвоения образцов мужского или женского поведения. А. О. Бухановский считает, что следует выделить три составляющих, при взаимодействии которых формируются мужчина и женщина в человеческом понимании:

биологический пол, или морфофункциональный половой диморфизм, социальный пол, или социокультурный половой диморфизм, и психический пол, или половой диморфизм личности, половое самоосознание (возможны нарушения половой идентификации личности, когда человек вопреки своему биологическому полу осознает, психологически воспринимает себя представителем другого пола).

В большинстве культур дети начинают демонстрировать соответствующее их полу поведение к 5-летнему возрасту, но некоторые специфические для своего пола модели поведения многие из них усваивают уже к трем годам. Усвоение ребенком женских или мужских моделей поведения происходит под влиянием родителей, окружающей среды, под влиянием национальных полоролевых стереотипов, (Полоролевые стереотипы — это укоренившиеся, твердые представления людей определенной культуры о том, каким должно быть поведение мужчины и женщины. В разных обществах и культурах нормы и стереотипы мужского и женского поведения могут различаться.) Например, стереотип «настоящего мальчика»: мальчик должен быть волевым, уверенным в себе, сильным, жестким, практичным и напористым, а «настоящая девочка» может быть нежной, зависимой, чувствительной, разговорчивой, кокетливой, опрятной. Матери еще в младенчестве поощряют мальчиков проявлять большую физическую активность, побуждают их ползать и играть. А с девочками матери обращаются более мягко, побуждая их больше разговаривать. Отцы даже в большей степени, чем матери, приучают детей к соответствующим половым ролям, подкрепляя, поощряя развитие женственности у своих дочерей и мужественности — у сыновей. Если отец покинул семью до того, как его сыну исполнилось 5 лет, то сын впоследствии часто оказывается более зависимым от своих ровесников и менее уверенным в себе, чем мальчик из полной семьи. На

девочках отсутствие отца сказывается прежде всего в подростковый период. Хорошие отцы способны помочь своим дочерям научиться взаимодействовать с представителями противоположного пола адекватно ситуации.

Хотя дети начинают называть себя «мальчиками» и «девочками» в очень раннем возрасте, но до 5—6 лет они часто не

понимают, что пол нельзя изменить как одежду, прическу или род занятий (некоторые дети думают, что если одеть платье девочки, то мальчик превратится в девочку). Дошкольник вполне может поинтересоваться у своего отца, кем тот был — мальчиком или девочкой, когда был маленьким. К 6—7 годам большинство детей уже не делают подобных ошибок, они достигают ступени, которую можно назвать «константность пола».

На генетическом, физическом уровне девочки более близки со своим отцом, а на психологическом личностном уровне девушки более сходны с матерью (уровень беспокойства, степень потребности в опеке и т. п.), наиболее резко у девочки скачок в сторону развития женских качеств и женской социальной роли наступает в подростковом и юношеском возрасте. На генетическом уровне мальчики более похожи на мать, на психологическом уровне влияние матери на формирование мальчика также высоко, но на социально-половом уровне мужские стереотипы поведения формируются у мальчика под влиянием отца с детских лет (с 5—6 лет, после преодоления Эдипова комплекса и идентификации с отцом). Отсутствие отца психологически и социально негативно влияет на формирование мальчика как мужчины. Таким образом, наследуемые качества ребенка более связаны с родителем противоположного пола, а социально-приобретаемые качества ребенка более связаны с родителем одинакового пола.

Целостное половое самосознание (психологический пол) закрепляется в юношеском возрасте и ранней молодости, в этом возрасте могут происходить переоценки себя в половом отношении (например, несмотря на морфологический мужской пол, человек может психологически осознавать себя близким к женскому полу, что приводит к проявлению у него женских стилей поведения или в ряде случаев обусловливает решение человека хирургически изменить свой пол).

На социальном уровне женщины часто стараются походить на мужчин, что во многом вызвано социальной необходимостью: в обществе наиболее поощряются мужские стереотипы поведения, мужчины имеют преобладающие социальные привилегии в социальном статусе, в уровне власти и т. п. Поэтому многие женщины часто усваивают мужские манеры поведения, осваивают грубые «не женские» виды работы или спорта, стремятся «сделать карьеру», проявляют агрессивность, властность. Эти проявления у женщин чаще обусловлены бессознательными факторами, бессознательными комплексами.

О. Вейнингер предложил типологию женщин в зависимости от уровня развития кокетства и конфликтности (мегернос-ти). Женщины-кокетки любят ухаживания, любят обольщать мужчин и привлекать их внимание к себе за счет использования своих физических данных, вести эротические и сексуальные игры, но проявляют равнодушие к детям, рассматривая их в лучшем случае как игрушку.

(Литературные примеры кокеток — Элен Безухова, княжна Тараканова, Анжелика, Анна из рассказа Чехова «Анна на шее».)
«Некокетки» — напротив — любят детей, способны заботиться и ухаживать за другими, проявляют верность и надежность в отношениях. (Литературные примеры некокеток — Мария Болконская, Бэла из романа Лермонтова «Герой нашего времени», Татьяна Ларина, Джульетта, Мария Ульянова, Ася из одноименного рассказа Тургенева, Мария Смит из романа «Возлюбленная из Ричмонд-Хьюлл» Виктории Хольц.)
«Мегеры* склонны к конфликтам, интригам, разрушению, они смелы и наступательны, способны к подвохам, ударам «ниже пояса» и предательству. (Литературные примеры мегер: миледи из «Трех мушкетеров», Екатерина Медичи, Помпадур, Лиля Брик из книги Карабичевского «Маяковский».)
«Немегеры» предпочитают мирные, спокойные, доверительные отношения, избегают конфликтов, склонны уступать. (Литературные примеры немегер: Нина из драмы «Маскарад» Лермонтова, Наталья Григорьева из «Тихого Дона».)
И. С. Кон выделяет 4 типа развития личности мужчин:
1. «Благополучные» (или социально-достижительные) — с юности и до старости честолюбивые, интеллектуально и социально-продуктивные, дружелюбные, самоудовлетворенные собой и жизнью — старый князь Болконский, Форсайт, Петр I.
2. «Неуемные» «(или импульсивные) — с юности проявляют бунтарство, рискованность, раздражительность и неуравновешенность, а в зрелости сохраняют непредсказуемость поведения, импульсивность, слабый самоконтроль, склонность менять работу, семью, место жительства и т. п. — Демон, инженер Гарин, барон Мюнхгаузен, Распутин', Раскольников, д'Артаньян.
3. «Вечные одиночки» — с юности проявляют повышенную эмоциональную чувствительность, неуверенность в себе, недоверчивость к людям, напряженность в общении, в зрелости остаются малообщительными, склонными уходить от сложных обстоятельств, часто остаются холостяками — Флобер, Бальзак, Обломов.
4. «Перевертыши» — бурная, напряженная молодость сменяется спокойной и размеренной жизнью в зрелые годы — граф Муромский из «Барышни-крестьянки», Арамис, Пор-тос, Пушкин, Онегин.
Существуют половые различия в реагировании на стрессовые ситуации: по исследованиям Б. Г. Ананьева женщины в отличие от мужчин, реагируют на саму стрессовую ситуацию, а мужчины расходуют энергию еще до наступления реальной ситуации стресса лишь на само представление об экстремальной ситуации, поэтому мужчины имеют повышенную готовность к экстремальной ситуации, но для отдельных мужчин это может заканчиваться крахом, т. к. они энергетически уже израсходовали себя. В стрессовой ситуации экзамена женщины имеют энергетические и информационные преимущества, коммуникативно-речевые преимущества и в уровне вербально-словесной памяти. Поэтому в учебных стрессовых ситуациях часто преимущество у женщин, но в реальных производственных и житейских ситуациях преимущество у мужчин, поскольку

они проявляют большую активность в разрешении проблем, имеют преимущества в скорости и координации движений, в ориентации в пространстве, в математическом и логическом решении проблем, в хладнокровии. Беспокойство, эмоциональность и озабоченность женщин затрудняет для них решение личных, житейских и производственных стрессовых ситуаций, обуславливает их подверженность стрессам, нервным и психическим расстройствам. Женщины чаще говорят о своих бедах, чем мужчины, чаще просят помощи, чаще обращаются к врачам, чаще испытывают страхи, тревогу, у них чаще бывают неврозы и психические расстройства, но мужчины, внешне мало проявляя свою тревогу и невротические симптомы, испытывают больший негативный эффект стрессов на свое физическое здоровье: смертность от инфарктов и стрессов от неудач на работе, невозможности обеспечить свою семью — удел мужчин.

Неуспех в работе — причина психических расстройств у мужчин, а сложности и неудачи в интимных отношениях — причина большинства психических расстройств у женщин.

Мужчины и женщины в случае преодоления жизненных препятствий ведут себя по-разному: мужчины преодолевают препятствия в основном с помощью интеллекта, волевой и физической силы, часто с агрессивными реакциями, с прямолинейными формами общения, в то время как женщины чаще преодолевают препятствия с помощью хитрости и ловкости, с пониженными внешними агрессивными реакциями, но с усиленными возможностями вербального и коммуникативного решения конфликтных ситуаций и препятствий.

В экстремальных ситуациях мужчины внешне держатся более хладнокровно, спокойно, а женщины чаще проявляют стрессовозбуди-мость, эмоциональность (плачут, кричат, жалуются), но фактически оказывается, что женщины более стрессоустойчивы, способны выдержать без значимого ущерба для здоровья больше стрессовых ситуаций, что объясняет большую продолжительность жизни женщин. В экстремальных социальных ситуациях сильнее возрастает смертность мужчин, чем женщин. Сейчас в современной России вследствие социальных стрессов резко усилилась смертность мужчин, снизилась средняя продолжительность жизни мужчин до 56 лет.

Хотя женщина имеет энергетические, информационные, психические и даже физические преимущества, но в обществе она уступает мужчине главную роль, поскольку здесь больше ценится преобразовательная, активная позиция, свойственная мужчинам, что обеспечивает прогресс техники, науки, искусства, жизни общества. Во вторых, в обществе нормативно закреплены привилегии мужчин, существуют традиции распределения мужских и женских ролей, традиции зависимого положения женщин, что во многом автоматически переводит женщин на зависимое и второстепенное положение. В-третьих,
женщины объективно выполняют функцию продолжения человеческого рода, а деторождение и воспитание детей, поддержание семейного очага требуют огромных сил и времени, в результате многим женщинам не хватает времени и сил для достижения профессиональных и социальных успехов, для завоевания главенствующих ролей в обществе. В четвертых, влияют мотивационные

причины: для женщин успех в любви и ценность детей имеет первостепенное значение и превалирует над успехом в работе и социальным статусом. А мужчинам часто нужен успех в работе и социальной карьере как основа успеха в любви. Психоаналитики объясняют повышенную потребность мужчин в самоутверждении через работу, социальную карьеру, творчество как проявление бессознательного комплекса «зависти к материнству» (мальчик понимает, что он не может как женщина создать, родить, сотворить ребенка, и поэтому, чтобы показать свое превосходство, он должен создавать что-то новое в работе, бизнесе, науке, искусстве, обществе, добиться власти и признания).

В среднем мужчины обнаруживают незначительное преимущество по уровню общей активности, агрессивности, математических способностей, а женщины имеют некоторое преимущество в сфере проявления эмпатии, эмоционального сочувствия.

В целом, подводя итог, отметим, что половые различия существуют: например, мужчины превосходят женщин в скорости и координации движений, ориентации в пространстве, математических рассуждениях, техническом мышлении, а женщины превосходят мужчин по ловкости рук, скорости восприятия, памяти, беглости речи, интуиции. У мужчин чаще выражены такие личностные особенности, как агрессивность, мотив достижения, эмоциональная стабильность, но у женщин — социальная ориентация, милосердие, коммуникативность. Половые различия способностей и черт личности зависят как от биологических, так и от социальных, культурных, этнических факторов.

ВОПРОС 14

Человек как субъект деятельности

Важнейшая функция психики — регуляция, управление поведением и деятельностью живого существа. В изучение закономерностей деятельности человека большой вклад внесли отечественные психологи: А. Н. Леонтьев, Л. С. Выготский. Действия человека, его активность существенно отличаются от действий, поведения животных.

Деятельность — это реальная связь субъекта (человека) с объектом (предметом), в которую необходимым образом включена психика. Психика и сознание человека формируются в деятельности.

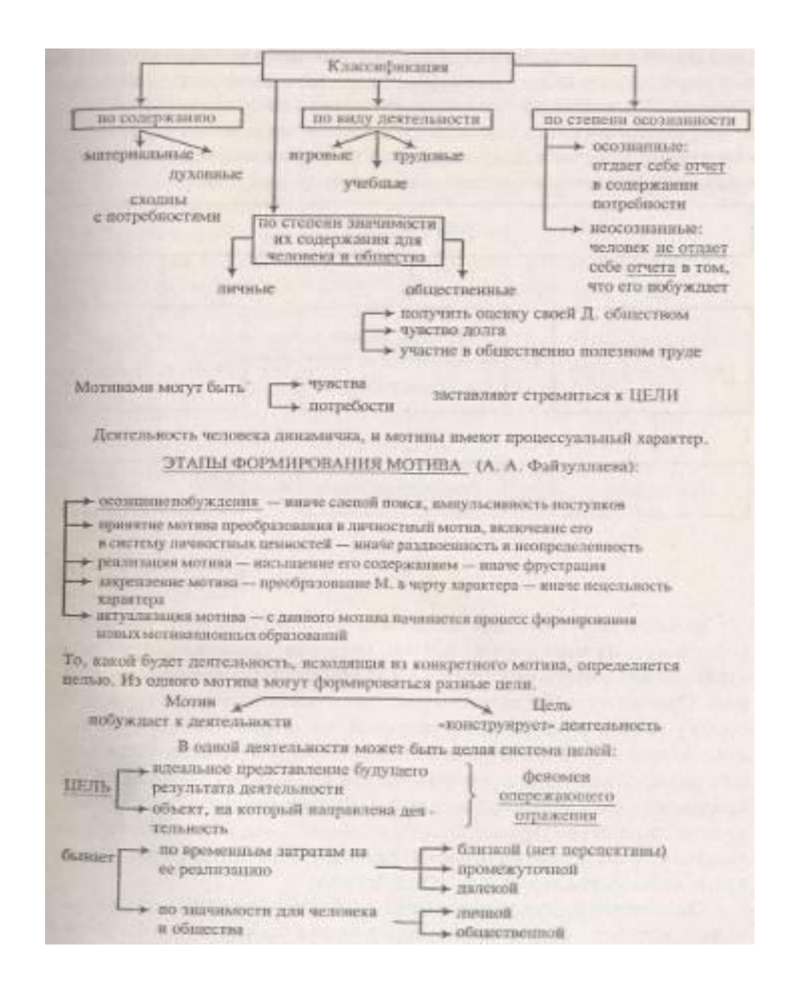
Деятельность — это активное взаимодействие человека со средой, в результате которого он достигает сознательно поставленной цели, возникшей в результате появления у него определенной потребности, мотива.



Рис. 2. Структура деятельности

Мотивы и цели могут не совпадать. То, почему человек действует определенным образом, часто не совпадает с тем, для чего он действует. Когда мы имеем дело с активностью, в которой отсутствует осознаваемая цель, то здесь нет и деятельности в человеческом смысле слова, а имеет место импульсивное поведение, которое управляется непосредственно потребностями и эмоциями.

Поступок — действие, выполняя которое человек осознает его значение для других людей, т. е. его социальный смысл.



Действие имеет подобную деятельности структуру: цель — мотив, способ — результат. Различают действия: сенсорные (действия по восприятию объекта), моторные (двигательные действия), волевые, мыслительные, мнемические (действия памяти), внешние предметные (действия направлены на изменение состояния или свойств предметов внешнего мира) и умственные (действия, выполняемые во внутреннем плане сознания). Выделяют следующие компоненты действия:



Всякое действие представляет собой сложную систему, состоящую из нескольких частей: ориентировочная (управляющая), исполнительная (рабочая) и контрольно-корректировочная. Ориентировочная часть действия обеспечивает отражение совокупности объективных условий, необходимых для успешного выполнения данного действия. Исполнительная часть осуществляет заданные преобразования в объекте действия. Контрольная часть отслеживает ход выполнения действия, сопоставляет полученные результаты с заданными образцами и при необходимости обеспечивает коррекцию как ориентировочной, так и исполнительной частей действия.

Основные виды деятельности, обеспечивающие существование человека и формирование его как личности: это **общение, игра, учение и труд.**

Сенсомоторные процессы — это процессы, в которых осуществляют связь восприятия и движения. В этих процессах различают четыре психических акта: 1) сенсорный момент реакции — процесс восприятия; 2) центральный момент реакции — более или менее сложные процессы, связанные с переработкой воспринятого, иногда различием, узнаванием, оценкой и выбором; 3) моторный момент реакции — процессы, определяющие начало и ход движения; 4) сенсорные коррекции движения (обратная связь).

Идеомоторные процессы связывают представление о движении с выполнением движения. Проблема образа и его роли в регуляции моторных актов — центральная проблема психологии правильных движений человека.

Эмоционально-моторные процессы — это процессы, связывающие выполнение движений с эмоциями, чувствами, психическими состояниями, переживаемыми человеком.

Интериоризация — это процесс перехода от внешнего, материального действия к внутреннему, идеальному действию.

Экстериоризация — это процесс превращения внутреннего психического действия во внешнее действие.

I. Психология познавательных процессов

Структура познавательных процессов

Рассмотрим структуру познавательных процессов, с помощью которых человек получает и осмысливает информацию, отображает объективный мир, преобразуя его в свой субъективный образ.

Ощущение, восприятие, мышление служат неразрывными частями единого процесса отражения действительности. Чувственное наглядное познание предметов и явлений окружающего мира есть исходное. Однако, ощущая, воспринимая, наглядно представляя себе любой предмет, любое явление, человек

должен как-то анализировать, обобщать, конкретизировать, другими словами, мыслить о том, что отражается в ощущениях и восприятиях. Ощущения, восприятия, представления, мышление, память составляют познавательные процессы.

Структура приема информации включает следующие этапы: Р —* ОЧ —* НИ —* ГМ —* ОЩ*--- ЦВ-----* (ЭП)-----*ОП-----* (М)-----* ОС <-------ВН.

Раздражитель (слуховой, зрительный) Р воздействует на органы чувств (ОЧ), в результате чего возникают нервные импульсы (НИ), которые по нервным проводящим путям поступают в головной мозг (ГМ), обрабатываются там и формируются отдельные ощущения (ОЩ), на основе которых склады вается целостный образ восприятия (ЦВ) предмета, который сопоставляется с эталонами памяти (ЭП), в результате чего происходит опознание (ОП) предмета, а затем, при мысленном сопоставлении текущей информации и прежнего опыта, посредством мыслительной деятельности (М) происходит осмысление (ОС), понимание информации. Внимание (ВН) дол-ясно быть направлено на прием и понимание информации.

ОЩУЩЕНИЯ	ВОСПРИ-ЯТИЯ	ПАМЯТЬ	ВООБРА-ЖЕНИЕ	МЫШЛЕНИЕ
отражение отдельных свойств предметов, непосред-ственно воздейст-вующих на наши орга-ны чувств	целостное от-ражение пред-метов, непо-средственно воздействую-щих на органы чувств, в сово-купности свойств и при-знаков этих предметов	отражение прошлого опыта и запечат-Лены е, сохра-нение и воспроиз-ведение чего-либо	отражение будущего, создание нового об-раза на ос-нове про-шлого опы-та	высшая фор-ма отража-тельной дея-тельности, позволяющая понять сущ-ность пред-метов и явле-ний, их вза-имосвязь, закономер-ность разви-тия

Рис. 3. Познавательные психические процессы

ВОПРОС 16

Понятие об ощущении и его физиологической основе

Ощущения есть отражение конкретных отдельных свойств, качеств, сторон предметов и явлений материальной действительности, воздействующих на органы чувств в данный момент.

Для возникновения ощущений необходимо прежде всего наличие воздействующих на органы чувств предметов и явлений реального мира, которые

называются в этом случае раздражителями. Воздействие раздражителей на органы чувств называется раздражением. В нервной ткани процесс раздражения вызывает возбуждение. Возбуждение систем нервных клеток, наиболее совершенных по своей организации, при обязательном участии клеток коры головного мозга и дает ощущение.

Физиологическая основа ощущений — сложная деятельность органов чувств. И. П. Павлов назвал эту деятельность анализаторной, а системы клеток, наиболее сложно организованных и являющихся воспринимающими аппаратами, которые непосредственно осуществляют анализ раздражений — анализаторами.

Анализатор характеризуется наличием трех специфических отделов; периферического (рецепторного), передающего (проводникового) и центрального (мозгового).

Периферический (рецепторный) отдел анализаторов составляют все органы чувств — глаз, ухо, нос, кожа, а также специальные рецепторные аппараты, расположенные во внутренней среде организма (в органах пищеварения, дыхания, в сердечно-' сосудистой системе, мочеполовых органах). Этот отдел анализатора реагирует на конкретный вид раздражителя и перерабатывает его в определенное возбуждение. Рецепторы могут находиться на поверхности тела (экстероцепторы) и во внутренних органах и тканях (интероцепторы). Рецепторы, находящиеся на поверхности тела, реагируют на внешние раздражители. Такими рецепторами обладают зрительный, слуховой, кожный, вкусовой, обонятельный анализаторы. Рецепторы, расположенные на поверхности внутренних органов тела, реагируют на изменения, происходящие внутри организма. С деятельностью интероцепторов связаны органические ощущения. Промежуточное положение занимают проприоцепторы, находящиеся в мышцах и связках, которые служат для ощущения движения и положения органов тела, а также участвуют в определении свойств, качеств объектов, в частности при осязании их рукой. Таким образом, периферический отдел анализатора выполняет роль специализированного, воспринимающего аппарата.

В зависимости от месторасположения рецептора различают внешние анализаторы (у которых рецепторы находятся на поверхности тела) и внутренние (у которых рецепторы расположены во внутренних органах и тканях). Промежуточное положение занимает двигательный анализатор, рецепторы которого находятся в мышцах и связках. Для всех анализаторов общими являются болевые ощущения, благодаря которым организм получает информацию о разрушительных для него свойствах раздражителя.

ВОПРОС 17

Основные характеристики анализаторов

Анатомо-физиологический аппарат, специализированный для приема воздействий определенных раздражителей из внешней и внутренней среды и переработки их в ощущения,

называют анализатором. Каждый анализатор состоит из трех частей: 1) рецептора, или органа чувств, преобразующего энергию внешнего воздействия в

нервные сигналы; 2) проводящие нервные пути, по которым нервные сигналы передаются в мозг; 3) мозговой центр в коре полушарий головного мозга. Каждый рецептор приспособлен к приему только определенных видов воздействия (свет, звук), т. е. обладает специфической возбудимостью к определенным физическим и химическим агентам.

Основные характеристики анализаторов:

1. Нижний порог ощущений — минимальная величина раздражителя, вызывающая едва заметное ощущение (обозначается J_o). Сигналы, интенсивность которых меньше J_o, человеком не ощущаются. Верхний порог — максимальная величина раздражителя, которую способен адекватно воспринимать анализатор (J_{max}). Интервал между J_o и J_{max} носит название «диапазон чувствительности».
2. Дифференциальный, разностный порог — наименьшая величина различий между раздражителями, когда они еще ощущаются как различные (ÐJ). Величина ÐJ пропорциональна интенсивности сигнала J; ÐJ/J = K — закон Вебера. Для зрительного анализатора K = 0,01, для слухового — K = 0,1.
3. Оперативный порог различимости сигналов — та величина различия между сигналами, при которой точность и скорость различения достигают максимума. Оперативный порог в 10—15 раз выше дифференциального порога.
4. Интенсивность ощущения (E) прямо пропорциональна логарифму силы раздражителя J (закон Вебера — Фехнера) E = klogJ + c.
5. Временной порог — минимальная длительность воздействия раздражителя, необходимая для возникновения ощущений. Пространственный порог определяется минимальным размером едва ощутимого раздражителя. Острота зрения — способность глаза различать мелкие детали предметов. Размеры предметов выражаются в угловых величинах, которые связаны с линейными размерами по формуле tg a/2 = h/2L, где a — угловой размер объекта, h — линейный размер, E — расстояние от глаза до объекта. У людей с нормальным зрением пространственный порог остроты зрения равен 1 угл. мин, минимально допустимые размеры элементов отображения, предъявляемые человеку, должны быть на уровне оперативного порога и составлять не менее 15 угловых минут. Однако это справедливо только для предметов простой формы. Для сложных предметов, опознание которых ведется по внешним и внутренним признакам, оптимальные условия будут в том случае, если их размеры составляют не менее 30—40. Объем зрительного восприятия — число объектов, которые может охватить человек в течение одной зрительной фиксации (одного взгляда) — при предъявлении не связанных между собой объектов, объем восприятия составляют 4—8 элементов.
6. Латентный период реакции — промежуток времени от момента подачи сигнала до момента возникновения ощущения. После окончания воздействия раздражителя зрительные ощущения исчезают не сразу, а постепенно (инерция зрения = 0,1—0,2 сек). Поэтому время действия сигнала и интервал между появляющимися сигналами должен быть не меньше времени сохранения ощущений, равного 0,2—0,5 сек. В противном случае будет замедляться скорость и

точность реагирования, поскольку по время прихода нового сигнала в зрительной системе человека еще будет оставаться образ предыдущего сигнала.

ВОПРОС 18

Виды ощущений

Выделяют следующие основания классификации ощущений: 1) по наличию или отсутствию непосредственного контакта с раздражителем, вызывающим ощущение; 2) по месту расположения рецепторов; 3) по

времени возникновения в ходе эволюции; 4) по модальности (виду) раздражителя.

По наличию или отсутствию непосредственного контакта рецептора с раздражителем, вызывающим ощущение, выделяют дистантную и контактную рецепцию. Зрение, слух, обоняние относятся к дистантной рецепции. Эти виды ощущений обеспечивают ориентировку в ближайшей среде. Вкусовые, болевые, тактильные ощущения — контактные.

По модальности раздражителя ощущения делят на зрительные, слуховые, обонятельные, вкусовые, тактильные, статические и кинестезические, температурные, болевые, жажды, голода.

Охарактеризуем кратко каждый из названных видов ощущений.

Зрительные ощущения. Они возникают в результате воздействия световых лучей (электромагнитных волн) на чувствительную часть нашего глаза — сетчатку, являющуюся рецептором зрительного анализатора. Свет воздействует на находящиеся в сетчатке светочувствительные клетки двух типов — палочки и колбочки, названные так за их внешнюю форму.

Слуховые ощущения. Эти ощущения также относятся к дистантным ощущениям и также имеют большое значение в жизни человека. Благодаря им человек слышит речь, имеет возможность общаться с другими людьми. Раздражителями для слуховых ощущений являются звуковые волны — продольные колебания частиц воздуха, распространяющиеся во все сторо ны от источника звука. Орган слуха человека реагирует на звуки в пределах от 16 до 20 000 колебаний в секунду.

Слуховые ощущения отражают: высоту звука, которая зависит от частоты колебания звуковых волн; громкость, которая зависит от амплитуды их колебаний; тембр звука — формы колебаний звуковых волн.

Все слуховые ощущения можно свести к трем видам — речевые, музыкальные, шумы.

Вибрационные ощущения. К слуховым ощущениям примыкает вибрационная чувствительность. У них общая природа отражаемых физических явлений. Вибрационные ощущения отражают колебания упругой среды. Этот вид чувствительности образно называют «контактным слухом». Специальных вибрационных рецепторов у человека не обнаружено. В настоящее время считают, что отражать вибрации внешней и внутренней среды могут все ткани организма. У человека вибрационная чувствительность подчинена слуховой и зрительной.

Обонятельные ощущения. Они относятся к дистантным ощущениям, которые отражают запахи окружающих нас предметов. Органами обоняния являются обонятельные клетки, расположенные в верхней части носовой полости.

В группу контактных ощущений, как уже отмечалось, входят вкусовые, кожные (болевые, тактильные, температурные) ощущения.

Вкусовые ощущения. Вызываются действием на вкусовые рецепторы веществ, растворенных в слюне или воде. Вкусовые рецепторы — вкусовые почки,

расположенные на поверхности языка, глотки, неба — различают ощущения сладкого, кислого, соленого и горького.

Кожные ощущения. В кожных покровах имеется несколько анализаторных систем: тактильная (ощущения прикосновения), температурная (ощущения холода и тепла), болевая. Система тактильной чувствительности неравномерно распределена по всему телу. Но более всего скопление тактильных клеток наблюдается на ладони, на кончиках пальцев и на губах. Тактильные ощущения руки, объединяясь с мышечно-суставной чувствительностью, образуют осязание — специфически человеческую, выработавшуюся в труде систему познавательной деятельности руки. Если прикоснуться к поверхности тела, затем надавить на него, то давление может вызвать болевое ощущение. Таким образом, тактильная чувствительность дает знания о качествах предмета, а болевые ощущения сигнализируют организму о необходимости отдалиться от раздражителя и имеют ярко выраженный эмоциональный тон.

Третий вид кожной чувствительности — температурные ощущения — связан с регулированием теплообмена между организмом и окружающей средой. Распределение тепловых и холодовых рецепторов на коже неравномерно. Наиболее чувствительна к холоду спина, наименее — грудь.

О положении тела в пространстве сигнализируют статические ощущения. Рецепторы статической чувствительности расположены в вестибулярном аппарате внутреннего уха. Резкие и частые изменения положения тела огносительно плоскости земли могут приводить к головокружению.

Особое место и роль в жизни и деятельности человека занимают интероцептивные (органические) ощущения, которые возникают от рецепторов, расположенных во внутренних органах и сигнализируют о функционировании последних. Эти ощущения образуют органическое чувство (самочувствие) человека.

ВОПРОС 19

Понятие о восприятии

Если в результате ощущения человек получает знания об отдельных свойствах, качествах предметов (что-то горячее обожгло, что-то яркое блеснуло впереди и т. д.), то восприятие. Дает целостный образ предмета или явления. Оно предполагает наличие разнообразных ощущений и протекает вместе с ощущениями, но не может быть сведено к их сумме. Восприятие зависит от определенных отношений между ощущениями, взаимосвязь которых, в свою очередь, зависит от связей и отношений между качествами и свойствами, различными частями, входящими в состав предмета или явления.

Восприятием называют психический процесс отражения предметов и явлений действительности в совокупности их различных свойств и частей при непосредственном воздействии их на органы чувств. Восприятие — это отражение комплексного раздражителя.

Выделяют четыре операции, или четыре уровня перцептивного действия: обнаружение, различение, индентификация и опознание. Первые два относятся к перцептивным, последние — к опознавательным действиям.
Обнаружение — исходная фаза развития любого сенсорного процесса. На этой стадии субъект может ответить лишь на простой вопрос, есть ли стимул. Следующая операция восприятия — различение, или собственно восприятие. Конечный результат ее — формирование перцептивного образа эталона. При этом развитие перцептивного действия идет по линии выделения специфического сенсорного содержания в соответствии с особенностями предъявляемого материала и стоящей перед субъектом задачи.
Когда перцептивный образ сформирован, возможно осуществление опознавательного действия. Для опознания обязательны сличение и идентификация.
Идентификация есть отождествление непосредственно воспринимаемого объекта с образом, хранящимся в памяти, или отождествление двух одновременно воспринимаемых объектов. Опознание включает также категоризацию (отнесение объекта к определенному классу объектов, воспринимавшихся ранее) и извлечение соответствующего эталона из памяти.
Таким образом, восприятие представляет собой систему перцептивных действий, овладение ими требует специального обучений и практики.
В зависимости от того, в какой степени целенаправленна будет деятельность личности, восприятие разделяют на непреднамеренное (непроизвольное) и преднамеренное (произвольное).
Непреднамеренное восприятие может быть вызвано как особенностями окружающих предметов (их яркостью, необычностью), так и соответствием этих предметов интересам личности. В непреднамеренном восприятии нет заранее поставленной цели. Отсутствует в нем и волевая активность, почему оно и называется непроизвольным. Идя, например, по улице, мы слышим шум машин, разговоры людей, видим витрины мага-1нов, воспринимаем различные запахи и многое другое. 'Преднамеренное восприятие с самого начала регулируется подачей воспринимать тот или иной предмет или явление, ознакомиться с ним. Так, например, преднамеренным восприятием будет рассматривание электрической схемы изучаемой машины, слушание доклада, просмотр тематической выставки и х. д. Оно может быть включено в какую-либо деятельность (в трудовую операцию, выполнение учебного задания и т. п.), но может выступать как самостоятельная деятельность — наблюдение.
Наблюдение — это произвольное планомерное восприятие, которое осуществляется с определенной, ясно осознанной целью с помощью произвольного внимания. Важнейшими требованиями, которым должно удовлетворять наблюдение, являются ясность задачи наблюдателя и планомерность и систематичность ведения. Существенную роль играет дробление задачи, постановка частных, более конкретных задач.

Если человек систематически упражняется в наблюдении, совершенствует культуру наблюдения, то у него развивается такое свойство личности, как наблюдательность.

Наблюдательность заключается в умении подмечать характерные, но малозаметные особенности предметов и явлений. Она приобретается в процессе систематических занятий любимым делом и поэтому связана с развитием профессиональных интересов личности.

Взаимосвязь наблюдения и наблюдательности отражает взаимосвязь между психическими процессами и свойствами личности.

ВОПРОС 20

Основные свойства восприятия

Одну и ту же информацию люди воспринимают по-разному, субъективно, в зависимости от своих интересов, потребностей, способностей и т. п. Зависимость восприятия от содержания психической жизни человека, от особенностей его личности носит название апперцепции. Влияние прошлого опыта личности на процесс восприятия проявляется в опытах с искажающими очками: в первые дни опыта, когда испытуемые видели все окружающие предметы перевернутыми, исключение составляли те предметы, перевернутое изображение которых, как знали люди, физически невозможно. Так, незажженная свеча воспринималась перевернутой, но как только ее зажигали, она виделась нормально ориентированной по вертикали, т. е. пламя было направлено вверх. Свойства восприятия:

1, Целостность, т. е. восприятие есть всегда целостный образ предмета. Однако способность целостного зрительного восприятия предметов не является врожденной, об этом свидетельствуют данные о восприятии людей, которые ослепли в младенчестве и которым возвратили зрение в зрелые годы: в первые дни после операции они не видят мир предметов, а лишь расплывчатые очертания, пятна различной яркости и величины, т. е. были одиночные ощущения, но не было восприятия, не видели целостные предметы. Постепенно, через несколько недель, у этих людей формируется зрительное восприятие, но оно ограничивается тем, что они узнали ранее путем осязания. Таким образом, восприятие формируется в процессе практики, т. е. восприятие — система перцептивных действий, которыми надо овладеть.

2. Константность восприятия — благодаря константности мы воспринимаем окружающие предметы как относительно постоянные по форме, цвету, величине и т. п. Источником константности восприятия являются активные действия перцептивной системы (системы анализаторов, обеспечивающих акт восприятия). Многократное восприятие одних и тех же объектов при разных условиях позволяет выделить относительно постоянную инвариантную структуру воспринимаемого объекта. Константность восприятия — не врожденное свойство, а приобретенное. Нарушения константности восприятия происходит, когда человек попадает в незнакомую ситуацию, например, люди, когда они смотрят с верхних этажей высотного здания вниз, то им автомобили, пешеходы

кажутся маленькими; в то же время строители, работающие постоянно на высоте, сообщают, что они видят объекты, расположенные внизу, без искажения их размеров. *3.* Структурность восприятия — восприятие не является простой суммой ощущений. Мы воспринимаем фактически абстрагированную из этих ощущений обобщенную структуру. Например, слушая музыку, мы воспринимаем не отдельные звуки, а мелодию, и узнаем ее, если ее исполняет оркестр, либо один рояль, или человеческий голос, хотя отдельные звуковые ощущения различны.

4.Осмысленность восприятия — восприятие тесно связано с мышлением, пониманием сущности предметов.

5. Избирательность восприятия — проявляется в преимущественном выделении одних объектов по сравнению с другими.

Швейцарским психологом Роршахом было установлено, что даже бессмысленные чернильные пятна всегда воспринимаются как что-то осмысленное (собака, облако, озеро...) и только некоторые психические больные склонны воспринимать случайные чернильные пятна как таковые. Т. е, восприятие протекает как динамический процесс поиска ответа на вопрос «что это такое?

ВОПРОС 21

Виды восприятий

Виды восприятия: восприятие предметов$_3$ времени, отношений, движений, пространства, человека.

Восприятие движения предметов: движение окружающих нас предметов мы способны воспринимать благодаря тому, что перемещение происходит обычно на каком-либо фоне, это позволяет сетчатке глаза последовательно воспроизводить происходящие изменения в положении движущихся тел по отношению к тем элементам, перед которыми или позади которых и перемещается предмет. Интересно, что в темноте неподвижно светящаяся точка кажется движущейся *(автокинетический эффект).*

Восприятие видимого движения определяется данными о пространственном положении объектов, то есть связано со зрительным восприятием степени удаленности предмета и оценкой направления, в котором расположен тот или иной предмет.

Восприятие пространства основывается на восприятии величины и формы предметов с помощью синтеза зрительных, мышечных и осязательных ощущений, а также на восприятии объема и удаленности предметов, что обеспечивается бинокулярным зрением.

Восприятие времени. Пока не удалось обнаружить механизм, прямо или косвенно преобразующий физические интервалы времени в соответствующие сенсорные сигналы.

Самыми популярными кандидатами на роль этого механизма остаются связанные со временем физиологические процессы. Такими «биологическими часами» назывались сердечный ритм и метаболизм (то есть обменные процессы) тела.

Достаточно точно установлено, что восприятие времени меняют некоторые медикаменты, влияющие прежде всего на ритмику нашего организма. Хинин и алкоголь заставляют время течь медленнее. Кофеин, по-видимому, ускоряет его, подобно лихорадке. С другой стороны, марихуана и гашиш имеют, хотя и сильное, но непостоянное влияние на восприятие времени; они могут приводить как к ускорению, так и замедлению субъективного времени. Все воздействия, ускоряющие процессы в организме, ускоряют для нас и течение времени, а физиологические депрессанты замедляют его.

Существует *тенденция переоценивать отрезки времени менее одной секунды и недооценивать интервалы более одной секунды.* Если отметить начало и конец отрезка времени двумя щелчками, а между ними оставить паузу (наполненный интервал), то он будет восприниматься как более короткий по сравнению с равным ему отрезком, заполненным серией щелчков.

Любопытно, что *более коротким по времени кажется произнесение осмысленного предложения, чем набора бессмысленных слогов,* произносимых столько же времени.

Основной закон восприятия времени, сформулированный Вундтом: *«Всякий раз, когда мы обращаем свое внимание на течение времени, оно кажется длиннее».* Никогда минута не покажется нам столь длинной, как тогда, когда мы следим за стрелкой часов, проходящей 60 делений.

Имеются большие индивидуальные различия в способности оценивать время. Эксперименты показали, что одно и то же время может пройти для десятилетнего ребенка в пять раз быстрее, чем для шестидесятилетнего человека. У одного и того же испытуемого восприятие времени чрезвычайно варьирует в зависимости от душевного и физического состояния. При подавленности или фрустрации время течет медленно. Время, насыщенное в прошлом переживаниями, деятельностью, вспоминается как более продолжительное, а длительный период жизни, наполненный малоинтересными событиями, вспоминается как быстро прошедший. Протяженность времени меньше 5 минут при воспоминании обычно кажется больше своей величины, а более длительные промежутки вспоминаются как уменьшенные.

Наша способность судить о длительности времени позволяет образовать *временное измерение — ось времени, на которой мы более или менее точно размещаем события.* Текущий момент (сейчас) отмечает особую точку на этой оси, события прошлого размещаются до, а события ожидаемого будущего — после этой точки. Это общее восприятие отношений настоящего и будущего носит название *«временной перспективы».*

Сенсорная депревация. Ошеломляющие данные дали эксперименты с полной сенсорной изоляцией. Людей погружали в сосуд с водой при температуре комфорта, причем они ничего не видели и не слышали, а покрытие на их руках препятствовало получению осязательных ощущений. Испытуемые вскоре обнаруживали, что структура их поля восприятия начинала изменяться, все более частыми становились галлюцинации и самовиушенные восприятия времени. Когда период изоляции заканчивался, обычно обнаруживалась потеря

способности ориентироваться в окружающем мире. Эти люди оказывались не способными различать формы объектов (шар и пирамиду), а иногда даже воспринимали эти формы в измененном виде (называли трапецию квадратом).

Нарушение восприятия

При резком физическом или эмоциональном переутомлении иногда происходит повышение восприимчивости к обычным внешним раздражителям. Дневной свет вдруг ослепляет, окраска окружающих предметов делается необычно яркой. Звуки оглушают, хлопанье двери звучит как выстрел, звон посуды становится невыносимым. Запахи воспринимаются остро, вызывая сильное раздражение. Прикасающиеся к телу ткани кажутся шероховатыми и грубыми. Эти изменения восприятия называются **гипертезией.** Противоположное ей состояние — гипостезия, которая выражается в понижении восприимчивости к внешним стимулам и связана с умственным переутомлением. Окружающее становится неярким, неопределенным, утрачивает чувственную конкретность. Предметы словно лишаются красок, все выглядит блеклым и бесформенным. Звуки доносятся глухо, голоса окружающих утрачивают интонации. Все кажется малоподвижным, застывшим.

Галлюцинациями обычно называют восприятия, возникшие без наличия реального объекта (видения, призраки, мнимые звуки, голоса, запахи и т. п.). Галлюцинации являются, как правило, следствием того, что восприятие оказывается насыщенным не внешними действительными впечатлениями, а внутренними образами. Человеком, находящимся во власти галлюцинаций, они переживаются как истинно воспринимаемое, то есть люди во время галлюцинирования действительно видят, слышат, обоняют, а не воображают или представляют. Для галлюцинирующего субъективные чувственные ощущения являются такими же действительными, как и исходящие из объективного мира.

Наибольший интерес вызывают обычно зрительные галлюцинации, отличающиеся необычным многообразием: видения могут быть бесформенными (пламя, дым, туман) или, наоборот, казаться более четкими, нежели образы реальных предметов. Величина видений также характеризуется большой амплитудой: бывают как уменьшенные, так и увеличенные, гигантские. Зрительные галлюцинации могут быть и бесцветными, но гораздо чаще у них естественная или крайне интенсивная окраска, обычно ярко-красная или синяя. Видения могут быть подвижными или неподвижными, неменяющегося содержания (стабильные галлюцинации) и постоянно меняющиеся в виде разнообразных событий, разыгрывающихся как на сцене или в кино (сценоподобные галлюцинации). Возникают одиночные образы (одиночные галлюцинации), части предметов, тела (один глаз, половина лица, ухо), толпы людей, стаи зверей, насекомые, фантастические существа. Содержание зрительных галлюцинаций оказывает очень сильное эмоциональное влияние: может пугать, вызывать ужас или, напротив, интерес, восхищение, даже преклонение.

От галлюцинаций следует отличать иллюзии, то есть ошибочные восприятия реальных вещей или явлений. Обязательное наличие подлинного объекта, хотя и

воспринимаемого ошибочно, — главная особенность иллюзий, обычно разделяемых на эффективные, вербальные (словесные) и перейдоли-ческие.

Аффективные (аффект — кратковременное сильное эмоциональное возбуждение) **иллюзии** чаще всего обусловлены страхом или тревбжным подавленным настроением. В этом состоянии даже висящая на вешалке одежда может показаться грабителем, а случайный прохожий — насильником и убийцей.

Вербальные иллюзии заключаются в ложном восприятии содержания реально происходящих разговоров окружающих; человеку кажется, что эти разговоры содержат намеки на какие-то неблаговидные поступки, издевательства, скрытые угрозы в его адрес.

Очень интересны и показательны **перейдолические иллюзии,** обычно вызываемые снижением тонуса психической деятельности, общей пассивностью. Обычные узоры на обоях, трещины на стенах или на потолке, различные светотени, воспринимаются как яркие картины, сказочные герои, фантастические чудовища, необыкновенные растения, красочные панорамы.

ВОПРОС 23

Общая характеристика внимания

Важнейшей особенностью протекания психических процессов является их избирательный, направленный характер. Этот характер психической деятельности связывают с таким свойством нашей психики, как внимание.

В отличие от познавательных процессов (восприятие, память, мышление и т. п.) внимание своего особого содержания не имеет; оно проявляется как бы внутри этих процессов и не отделимо от них. Внимание характеризует динамику протекания психических процессов.

Внимание — это направленность психики (сознания) на определенные объекты, имеющие для личности устойчивую или ситуативную значимость, сосредоточение психики (сознания), предполагающее повышенный уровень сенсорной, интеллектуальной или двигательной активности.

Характеризуя внимание как сложное психическое явление, выделяют ряд функций внимания. Сущность внимания проявляется прежде всего в отборе значимых, релевантных, т. е. соответствующих потребностям, соответствующих данной деятельности воздействий и игнорировании (торможении, устранении) других — несущественных, побочных, конкурирующих воздействий. Наряду с функцией отбора выделяется функция удержания (сохранения) данной деятельности (сохранение в сознании образов определенного предметного содержания) до тех пор, пока не завершится акт поведения, познавательная деятельность, пока не будет достигнута цель. Одной из важнейших функций внимания является регуляция и контроль протекания деятельности.

Внимание может проявляться как в сенсорных, так и мимических, мыслительных и двигательных процессах. Сенсорное внимание связано с восприятием раздражителей разной модальности (вида). В связи с этим выделяют зрительное и слуховое сенсорное внимание. Объектами интеллектуального внимания как

высшей его формы являются воспоминания и мысли. Наиболее изучено сенсорное внимание. Фактически все данные, характеризующие внимание, получены при исследовании этого вида внимания.

Различают три вида внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное.

В психологической литературе употребляют несколько синонимов для обозначения непроизвольного внимания. В некоторых исследованиях его называют пассивным, в других эмоциональным. Оба синонима помогают раскрыть особенности непроизвольного внимания. Когда говорят о пассивности, то оттеняют зависимость непроизвольного внимания от объекта, который его привлек, и подчеркивают отсутствие усилий со стороны человека, направленных на то, чтобы сосредоточиться. Когда непроизвольное внимание называют эмоциональным, то выделяют связь между объектом внимания и эмоциями, интересами, потребностями. В этом случае также нет волевых усилий, направленных на сосредоточение: объект внимания выделяется в силу соответствия его причинам, побуждающим человека к деятельности.

Итак, непроизвольное внимание — это сосредоточение сознания на объекте в силу каких-то его особенностей.

Известно, что любой раздражитель, изменяя силу своего действия, привлекает внимание.

Новизна раздражителя также вызывает непроизвольное внимание.

Предметы, вызывающие в процессе познания яркий эмоциональный тон (насыщенные цвета, мелодичные звуки, приятные запахи), вызывают непроизвольное сосредоточение внимания. Еще большее значение для возникновения непроизвольного внимания имеют интеллектуальные, эстетические и моральные чувства. Предмет, вызвавший у человека удивление, восхищение, восторг, продолжительное время приковывает его внимание.

Интерес как непосредственная заинтересованность чем-то происходящим и как избирательное отношение к миру обычно связан с чувствами и выступает одной из важнейших причин длительного непроизвольного внимания к предметам.

Синонимами слова произвольное (внимание) являются слова активное или волевое. Все три термина подчеркивают активную позицию личности при сосредоточении внимания на развиваться под влиянием специально организованной работы по развитию данных качеств.

ВОПРОС 24

Свойства внимания

Распределение внимания выражается в умении одновременно выполнять несколько действий или вести наблюдение за несколькими процессами, объектами.

В некоторых профессиях распределение внимания приобретает особенно важное значение. Такими профессиями являются профессии шофера, летчика, педагога. Учитель объясняет урок и одновременно следит за классом, нередко он еще и пишет что-нибудь на классной доске,

С точки зрения физиологии распределение внимания объясняется тем, что, при наличии в коре головного мозга оптимальной возбудимости, в отдельных ее участках имеется лишь частичное торможение, в результате чего данные участки в состоянии управлять одновременно выполняемыми действиями.

Таким образом, чем лучше человек овладел действиями, тем легче ему одновременно выполнять их.

Устойчивость **внимания** не означает сосредоточенности сознания в течение всего времени на конкретном предмете или его отдельной части, стороне. Под устойчивостью понимается общая направленность внимания в процессе деятельности. На устойчивость внимания значительное влияние оказывает интерес.

Необходимым условием устойчивости внимания является разнообразие впечатлений или выполняемых действий. Восприятие однообразных по форме, цвету, размерам предметов, однообразные действия снижают устойчивость внимания. Физиологически это объясняется тем, что под влиянием длительного действия одного и того же раздражителя возбуждение по закону отрицательной индукции вызывает в том же участке коры торможение, что и ведет к снижению устойчивости внимания.

Влияет на устойчивость внимания и активная деятельность с объектом внимания. «Внимание к объекту, — пишет Станиславский, — вызывает естественную потребность что-то сделать с ним. Действие же еще более сосредоточивает внимание на объекте. Таким образом, внимание, сливаясь с действием и взаимно переплетаясь, создает крепкую связь с объектом».

Свойством, противоположным устойчивости, является от**влекаемость.** Физиологическое объяснение отвлекаемости — это или внешнее торможение, вызванное посторонними раздражителями, или продолжительное действие одного и того же раздражителя.

Отвлекаемость внимания выражается в колебаниях внимания, которые представляют собой периодическое ослабление внимания к конкретному объекту или деятельности.

Колебания внимания наблюдаются даже при очень сосредоточенной и напряженной работе, что объясняется непрерывной сменой возбуждения и торможения в коре головного мозга.

Как свидетельствуют исследования психологов, даже частые колебания внимания в короткие промежутки времени (1— 5 секунд) не сказываются заметным образом на его устойчивости при условии интересной и напряженной работы. Однако через 15—20 минут колебания внимания могут привести к непроизвольному отвлечению от объекта, что лишний раз доказывает необходимость разнообразить в той или иной форме деятельность человека.

К свойствам внимания относится и переключение **внимания.**

Переключение внимания состоит в перестройке внимания, в переносе его с одного объекта на другой.

Различают переключение внимания преднамеренное (произвольное) и непреднамеренное (непроизвольное). Преднамеренное переключение внимания

происходит при изменении характера деятельности, при постановке новых задач в условиях применения новых способов действий. Преднамеренное переключение внимания сопровождается участием волевых усилий человека.
Непреднамеренное переключение внимания обычно протекает легко, без особого напряжения и волевых усилий.
Закономерность циркуляции, флуктуации внимания — через каждые 6—10 секунд мозг человека отключается от приема информации на доли секунды, в результате какая-то часть информации может быть потеряна.
Исследования Б. М. Теплова и В. Д. Небылицына показали, *чтокачества внимания зависят, от свойств нервной системы человека.*
Обнаружилось, что людям со слабой нервной системой дополнительные раздражители мешают сосредоточиться, а с сильной — даже повышают концентрацию внимания. Люди с инертной нервной системой испытывают затруднения в переключении и распределении внимания.

ВОПРОС 25
Общие понятия о памяти
Память — форма психического отражения, заключающаяся в закреплении, сохранении и последующем воспроизведении прошлого опыта, делающая возможным его повторное использование в деятельности или возвращение в сферу сознания. Память связывает прошлое субъекта с его настоящим и будущим и является важнейшей познавательной функцией, лежащей в основе развития и обучения.
Память — основа психической деятельности. Без нее невозможно понять основы формирования поведения, мышления, сознания, подсознания.
Образы предметов или процессов реальной действительности, которые мы воспринимали ранее, а сейчас мысленно воспроизводим, называются представлениями.
Представления памяти делятся на единичные и общие.
Представления памяти являются воспроизведением, более или менее точным, предметов или явлений, когда-то воздействовавших на наши органы чувств. Представление воображения — это представление о предметах и явлениях, которые в таких сочетаниях или в таком виде никогда нами не воспринимались. Подобные представления являются продуктом нашего воображения. Представления воображения также основываются на прошлых восприятиях, однако эти последние служат лишь материалом, из которого мы создаем с помощью воображения новые представления и образы.
В основе памяти лежат ассоциации, или связи. Предметы или явления, связанные в действительности, связываются и в памяти человека. Встретившись с одним из этих предметов, мы можем по ассоциации вспомнить другой, связанный с ним. Запомнить что-то — значит связать запоминание с уже известным, образовать ассоциацию. С физиологической точки зрения ассоциация представляет собой временную нервную связь. Различают два рода ассоциаций: простые и сложные.

К простым относят три вида ассоциаций: по смежности, по сходству и по контрасту.

Ассоциации по смежности объединяют два явления, связанных во времени или пространстве.

Ассоциации по сходству связывают два явления, имеющих сходные черты: при упоминании одного из них, вспоминается другое. Ассоциации опираются на сходство нервных связей, которые вызываются в нашем мозгу двумя объектами.

Ассоциации по контрасту связывают два противоположных явления. Этому благоприятствует то, что в практической деятельности эти противоположные объекты (организованность и расхлябанность, ответственность и безответственность, здоровье и болезнь, общительность и замкнутость и т. д.) обыкновенно сопоставляются и сравниваются, что и приводит к образованию соответствующих нервных связей.

Кроме этих видов, существуют сложные ассоциации — смысловые. В них связываются два явления, которые и в действительности постоянно связаны: часть и целое, род и вид, причины и следствие. Эти ассоциации являются основой наших знаний.

Принято считать, что образование связей между различными представлениями определяется не тем, каков сам по себе запоминаемый материал, а прежде всего тем, что с ним делает субъект. То есть деятельность личности — основной фактор, детерминирующий (определяющий) формирование всех психических процессов, в том числе и процессов памяти.

Память обеспечивает целостность и развитие личности человека; занимает центральное положение в системе познавательной деятельности.



Рис, 4. Память в системе познавательной деятельности

ВОПРОС 26

Виды памяти

Виды памяти:

I. Непроизвольная память (информация запоминается сама собой без специального заучивания, а в ходе выполнения деятельности, в ходе работы над информацией). Сильно развита в детстве, у взрослых ослабевает. II. Произвольная память (информация запоминается целенаправленно с помощью специальных приемов). Эффективность произвольной памяти зависит: 1. От целей

запоминания (насколько прочно, долго человек хочет запомнить). Если цель — выучить, чтобы сдать экзамен, то вскоре после экзамена многое забудется, если цель — выучить надолго, для будущей профессиональной деятельности, то информация мало забывается, 2. От приемов заучивания. Приемы заучивания бывают: а) механическое дословное многократное повторение — работает механическая память, тратится много сил, времени, а результаты низкие. Механическая память — это память, основанная на повторении материала без его осмысливания;

б) логический пересказ, который включает: логическое осмысление материала, систематизацию, выделение главных логических компонентов информации, пересказ своими словами — работает логическая **память** (смысловая) — вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей. Эффективность логической памяти в 20 раз выше, лучше, чем у механической памяти;

в) образные приемы запоминания (перевод информации в образы, графики, схемы, картинки) — работает образная память. Образная память бывает разных типов: зрительная, слуховая, моторно-двигательная, вкусовая, осязательная, обонятельная, эмоциональная;

г) мнемотехнические приемы запоминания (специальные приемы для облегчения запоминания).

Выделяют также **кратковременную память,** долговременную память, оперативную память, промежуточную память. Любая информация вначале попадает в кратковременную память, которая обеспечивает запоминание однократно предъявленной информации на короткое время (5—7 минут), после чего информация может забыться полностью либо перейти в долговременную память, но при условии 1—2-кратного повторения информации. Кратковременная память (КП) ограничена по объему, при однократном предъявлении в КП помещается в среднем 7±2 элементов информации. Это магическая формула памяти человека, т. е. в среднем с одного раза человек может запомнить от 5 до 9 слов, цифр, чисел, фигур, картинок, кусков информации.

Долговременная **память** обеспечивает длительное сохранение информации: бывает двух типов: 1) ДП с сознательным [доступом (т. е. человек может по своей воле извлечь, вспомнить нужную информацию); 2) ДП закрытая (человек в естественных условиях не имеет к ней доступа, а лишь при гипнозе, при раздражении участков мозга может получить к ней до ступ и актуализировать во всех деталях образы, переживания, картины всей жизни человека).

Оперативная память — вид памяти, проявляющийся в ходе выполнения определенной деятельности, обслуживающий эту деятельность благодаря сохранению информации, поступающей как из КП, так и из ДП, необходимой для выполнения текущей деятельности.

Промежуточная память — обеспечивает сохранение информации в течение нескольких часов, накапливает информацию в течение дня, а время ночного сна отводится организмом для очищения промежуточной памяти и категоризации информации, накопленной за прошедший день, переводя ее в долговременную

память. По окончании сна промежуточная память опять готова к приему новой информации. У человека, который спит менее трех часов в сутки, промежуточная память не успевает очищаться, в результате нарушается выполнение мыслительных, вычислительных операций, снижается внимание, кратковременная память, появляются ошибки в речи, в действиях.

Память можно развивать, тренировать, значительно улучшать, повышать ее продуктивность. Продуктивность памяти складывается из параметров: объем, быстрота, точность, длительность, готовность к запоминанию и воспроизведению. На продуктивность памяти влияют субъективные и объективные причины. К субъективным причинам относятся: интерес человека к информации, выбранный тип запоминания, применяемые приемы запоминания, врожденные способности, состояние организма, предшествующий опыт, установка человека. К объективным факторам, влияющим на продуктивность памяти относятся: характер материала, его количество, наглядность, ритмичность, осмысленность и понятность, его связность и особенности обстановки, в которой происходит заучивание.

ВОПРОС 27

Забывание

Забывание — это естественный процесс. Подобно сохранению и запоминанию, оно имеет избирательный характер. Физиологическая основа забывания — торможение временных связей. Забывается прежде всего то, что не имеет для человека жизненно важного значения, не вызывает его интереса, не соответствует его потребностям.

Забывание может быть полным или частичным, длительным или временным. При полном забывании закрепленный материал не только не воспроизводится, но и не узнается. Частичное забывание материала происходит тогда, когда человек воспроизводит его не весь или с ошибками, а также когда узнает, но не может воспроизвести. Временное забывание, физиологи объясняют торможением временных нервных связей, полное забывание — их угасанием.

Процесс забывания протекает неравномерно: вначале быстро, затем медленнее. В течение первых пяти дней после заучиваний забывание идет быстрее, чем в последующие пять дней. Исследования процесса забывания выявили также одну интересную особенность: наиболее полное и точное воспроизведение сложного и обширного материала обычно бывает не сразу после заучивания, а спустя 2—3 дня. Такое улучшенное отсроченное воспроизведение называется реминисценцией.

Для уменьшения забывания необходимо: 1) понимание, осмысление информации (механически выученная, но не понятая до конца информация забывается быстро и почти полностью — кривая 1 на графике); 2) повторение информации (первое повторение нужно сделать через 40 минут после заучивания, т. к. через час в памяти остается только 50% механически заученной информации). Необходимо чаще повторять в первые дни после заучивания, т. к. в эти дни максимальны потери от забывания, лучше так: в первый день — 2—3 повторения, во второй

день —1—2 повторения, в третий-седьмой день по одному повторению, затем одно повторение с интервалом в 7—10 дней. Помните, что 30 повторений в течение месяца эффективнее, чем 100 повторений за день. Поэтому систематическая, без перегрузки учеба, заучивание маленькими порциями в течение семестра с периодическими повторениями через 10 дней намного эффективнее, чем концентрированное заучивание большого объема информации в сжатые сроки сессии, вызывающее умственную и психическую перегрузку и почти полное забывание информации через неделю после сессии.

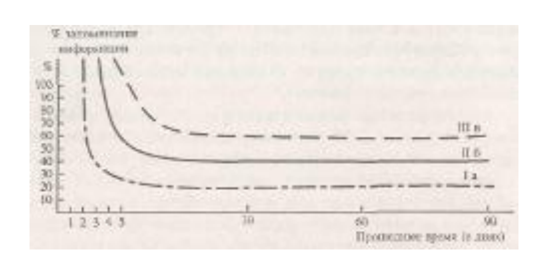


Рис. 5. Кривая забывания Эббингауза:

а) бессмысленный материал; б) логическая обработка; в) при повторении
Забывание в значительной степени зависит от характера деятельности, непосредственно предшествующей запоминанию и происходящей после нее. Отрицательное влияние предшествующей запоминанию деятельности получило название **проактивного торможения.** Отрицательное влияние следующей за запоминанием деятельности называют ретроактивное торможение, оно особенно ярко проявляется в тех случаях, когда вслед за заучиванием выполняется сходная с ним деятельность или если эта деятельность требует значительных усилий.

При полноценном функционировании памяти наблюдается «эффект Зейгарник», т. е. незавершенные действия запоминались лучше.

Для психики характерны парадоксальные явления: пожилые люди легко вспоминают о давно прошедшем, но столь же легко забывают только что услышанное. Этот феномен называется *«законом Рибо», законом обратного хода памяти.*

Важным фактором забывания обычно считают *степень активности использования имеющейся информации.* Забывается то, в чем нет постоянной потребности или необходимости

Забывание может быть обусловлено работой защитных механизмов нашей психики, которые вытесняют из сознания в подсознание травмирующие нас впечатления. Следовательно, «забывается* то, что нарушает психологическое равновесие, вызывает постоянное негативное напряжение («мотивированное забывание»).

Формы воспроизведения:

• узнавание — проявление памяти, которое возникает при повторном восприятии объекта;

• воспоминание, которое осуществляется при отсутствии восприятия объекта;

• припоминание, представляющее собой наиболее активную форму воспроизведения, во многом зависящую от ясности поставленных задач, от степени логической упорядоченности запоминаемой и хранимой в ДП информации.

ВОПРОС 28

Нарушения памяти

Память — одна из самых уязвимых способностей человека, ее многообразные нарушения весьма распространены. Как отмечал Ларошфуко: «все жалуются на свою память, но никто не жалуется на свой разум».

Нарушение эмоционального равновесия, чувства неуверенности и тревожности задают тематическую направленность гиперфункции памяти, которая принимает в этих случаях форму *навязчивых воспоминаний.* Мы непреодолимо вспоминаем (в самой яркой образной форме) свои крайне неприятные или позорные поступки. Изгнать подобные воспоминания практически невозможно: они возвращаются вновь и вновь, вызывая у нас чувство стыда и раскаяния («память совести»).

Гораздо чаще встречается ослабление функций памяти, частичная утрата способности сохранять или воспроизводить име ющуюся информацию. К самым ранним проявлениям ухудшения памяти относится ослабление избирательной репродукции, затруднения в воспроизводстве необходимого в данный момент материала (дат, имен, названий, терминов и т. п.). Затем ослабление памяти может принять форму *прогрессирующей амнезии.* Ее причины: алкоголизм, травмы, склероз, возрастные и негативные личностные изменения, некоторые заболевания.

При амнезии вначале утрачиваются способности запоминать новую информацию, а затем последовательно сокращаются информационные запасы памяти. В первую очередь забывается то, что было усвоено совсем недавно, т. е. новые данные и новые ассоциации, затем утрачиваются воспоминания о последних годах жизни. Зафиксированные в памяти события детства, юности сохраняются гораздо дольше.

Нарушение непосредственной памяти, или «корсаковский синдром», проявляется в том, что нарушена память на текущие события, человек забывает, что он только что сделал, сказал, увидел, поэтому накопление нового опыта и знаний становится невозможным, хотя прежние знания могут сохраняться.

Могут наблюдаться нарушения динамики мнестической деятельности (Зейгарник Б. В): эффективность запоминания периодически то ухудшается, то улучшается, то вновь ухудшается. Например, человек заучивает 10 слов, и после 3-го предъявления слов запомнил 6 слов, а после пятого предъявления — уже может сказать лишь 3 слова, а после шестого — опять 6 Слов, т. е происходят колебания мнестической деятельности. Указанное нарушение памяти часто наблюдается у больных с сосудистыми заболеваниями мозга, а также после травмы мозга, после интоксикаций как проявление общей умственной ис-тощаемости работоспособности. Достаточно часто встречаются забывчивость, неточность

усвоения информации, забывание намерений как следствие эмоциональной неустойчивости человека.

Интересные факты обманов памяти, имеющих обычно форму крайне односторонней избирательности воспоминаний, *ложных воспоминаний (конфибуляции) и искажений* памяти. Обусловлены они обычно сильными желаниями, неудовлетворенными потребностями и влечениями. Искажения памяти часто связаны с ослаблением способности различать свое и чужое, то, что человек переживал в действительности, и то, о чем он слышал или читал. При многократном повторении таких воспоминаний происходит их полная *персонификация,* т. е. человек совершенно естественно и органично считает своими чужие мысли, идеи, которые он иногда сам и отвергал, вспоминает о деталях событий, в которых никогда не участвовал. Это показывает, насколько память тесно связана с воображением, фантазией и с тем, что иногда называют психологической реальностью.

Люди могут переносить обширные повреждения мозга без явных нарушений памяти. Единственная обнаруженная закономерность носила самый общий характер: *чем обширнее повреждения мозга, тем серьезнее его последствия для памяти.* Это положение называется *законом действия массы:* память разрушается пропорционально весу разрушенной мозговой ткани. Даже удаление 20% мозга (при хирургических операциях) не приводит к утрате памяти. Поэтому возникли сомнения в существовании локализованного центра памяти; некоторые психологи однозначно утверждали, что органом памяти следует считать весь мозг.

При прямом воздействии на некоторые участки мозга в сознании могут всплывать сложные цепи воспоминаний, т. е. человек вдруг вспоминал то, что давно забыл, и легко продолжал помнить «забытое» после операции. Во-вторых, был найден если не центр памяти, то, во всяком случае, участок, регулирующий перевод данных из кратковременной памяти в долговременную, без чего запоминание вновь поступившей новой информации невозможно. Этот центр называется «гиппокамп» и расположен в височной доле мозга. После двустороннего удаления гиппокампа больные сохраняли память о том, что было до операции, но запоминания новых данных не наблюдалось.

Установлено, что давным-давно известные гормоны гипофиза могут служить стимуляторами памяти. «Короткие» цепочки из аминокислот — пептиды, особенно вазопрессин, кортикотропин значительно улучшают кратковременную и долговременную память.

ВОПРОС 29

Развитие мышления в персоногенезе

Наше познание окружающей действительности начинается с ощущений и восприятия и переходит к мышлению. *Функция мышления — расширение границ познания путем выхода за пределы чувственного восприятия. Задача мышления — раскрытие отношений между предметами, выявление связей и отделение их*

от случайных совпадений. Мышление оперирует понятиями и принимает на себя функции обобщения и планирования.

Мышление — наиболее обобщенная и опосредованная форма психического отражения, устанавливающая связи и отношения между познаваемыми объектами.

Известно, что человек, выросший в полной изоляции от человеческой культуры, так никогда и не сможет научиться правильному, с нашей точки зрения, мышлению. Именно таким является ребенок Виктор, выросший в джунглях и описанный Ж. Годфруа. Таким образом, *навыки и способы мышления развиваются у человека в онтогенезе при воздействии среды — человеческого общества.*

Развитие мышления ребенка происходит постепенно. Поначалу оно в большой степени определяется развитием манипулирования предметами. Манипулирование, которое вначале не имеет осмысленности, затем начинает определяться объектом, на который оно направлено и приобретает осмысленный характер.

Интеллектуальное развитие ребенка осуществляется в ходе его предметной деятельности и общения, в ходе освоения общественного опыта. Наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое мышление — последовательные ступени интеллектуального развития. Генетически наиболее ранняя форма мышления — наглядно-действенное мышление, первые проявления которого у ребенка можно наблюдать в конце первого — начале второго года жизни, еще до овладения им активной речью.

Примитивная чувственная абстракция, при которой ребенок выделяет одни стороны и отвлекается от других, приводит к первому элементарному обобщению. В результате создаются первые, неустойчивые группировки предметов в классы и причудливые классификации.

В своем становлении мышление проходит две стадии: до-понятийную и понятийную. Допонятийное мышление — это начальная стадия развития мышления у ребенка, когда оно имеет другую, чем у взрослых, организацию; суждения детей — единичные, о данном конкретном предмете. При объяснении чего-либо все сводится ими к частному, знакомому. Большинство суждений — суждения по сходству, или суждения по аналогии, поскольку в этот период в мышлении главную роль играет память. Самая ранняя форма доказательства — пример. Учитывая эту особенность мышления ребенка, убеждая его или что-либо объясняя ему, необходимо подкреплять свою речь, наглядными примерами.

Центральной особенностью допонятийного мышления является эгоцентризм (не путать с эгоизмом). Вследствие эгоцентризма ребенок до 5 лет не может посмотреть на себя со стороны, не может правильно понять ситуации, требующие некоторого отрешения от собственной точки зрения и принятия чужой позиции. Эгоцентризм обусловливает такие особенности детской логики, как 1) нечувствительность к противоречиям; 2) синкретизм (тенденция связывать все со всем); 3) трансдукция (переход от частного к частному, минуя общее). «Камни тяжелее, чем лед: лед легче воды, а камни идут ко дну», — рассуждает 5-летний

мальчик. Для характеристики таких умозаключений В. Штерн ввел термин *«трансдукция» — умозаключение, переходящее от одного частного случая к другому, минуя общее',* 4) отсутствие представления о сохранении количества. При нормальном развитии наблюдается закономерная замена мышления допонятийного, где компонентами служат конкретные образы, мышлением понятийным (абстрактным), где компонентами служат понятия и применяются формальные операции. Понятийное мышление приходит не сразу, а постепенно, через ряд промежуточных этапов. Так, Л. С. Выготский выделял 5 этапов в переходе к формированию понятий. Первый — ребенку 2—3 года — проявляется в том, что при просьбе положить вместе похожие, подходящие друг к другу предметы, ребенок складывает вместе любые, считая, что те, которые положены рядом, и есть подходящие — это синкретизм детского мышления. На II этапе — дети используют элементы объективного сходства двух предметов, но уже третий предмет может быть похож только на один из первой пары — возникает цепочка попарного сходства. III этап проявляется в 6—8 лет, когда дети могут объединить группу предметов по сходству, но не могут осознать и назвать признаки, характеризующие эту группу. И, наконец, у подростков 9—12 лет появляется понятийное мышление, однако еще несовершенное, поскольку первичные понятия сформированы на базе житейского опыта и не подкреплены научными данными. Совершенные понятия формируются на V этапе, в юношеском возрасте 14—18 лет, когда использование теоретических положений позволяет выйти за пределы собственного опыта. Итак, мышление развивается от конкретных образов к совершенным понятиям, обозначенным словом. Понятие первоначально отражает сходное, неизменное в явлениях и предметах.

Таким образом, наглядно-образное мышление возникает у дошкольников в возрасте 4—6 лет. Связь мышления с практическими действиями хотя и сохраняется, но не является такой тесной, прямой и непосредственной, как раньше. В ряде случаев не требуется практического манипулирования с объектом, но во всех случаях необходимо отчетливо воспринимать и наглядно представлять объект. То есть дошкольники мыслят лишь наглядными образами и еще не владеют понятиями (в строгом смысле). Существенные сдвиги в интеллектуальном развитии ребенка возникают в школьном возрасте, когда его ведущей деятельностью становится учение, направленное на усвоение понятий по различным предметам. Формирующиеся у младших школьников мыслительные операции еще связаны с конкретным материалом, недостаточно обобщены; образующиеся понятия носят конкретный характер. Мышление детей этого возраста является понятийно-конкретным. Но младшие школьники овладевают уже и некоторыми более сложными формами умозаключений, осознают силу логической необходимости. На основе практического и наглядно-чувственного опыта у них развивается — сначала в простейших формах — *словесно-логическое мышление,* т. е. *мышление в формеабстрактных понятий.* Мышление выступает теперь не только в виде практических действий и не только в форме наглядных образов, а прежде всего в форме отвлеченных понятий и рассуждений.

В среднем и старшем школьных возрастах школьникам становятся доступны более сложные познавательные задачи. В процессе их решения мыслительные операции обобщаются, формализуются, благодаря чему расширяется диапазон их переноса и применения в различных новых ситуациях. Совершается переход от понятийно-конкретного к абстрактно-понятийному мышлению.
Интеллектуальное развитие ребенка характеризуется закономерной сменой стадий, в которой каждая предыдущая стадия подготавливает последующие. С возникновением новых форм мышления старые формы не только не исчезают, а сохраняются и развиваются. Так, наглядно-действенное мышление, характерное для дошкольников, у школьников приобретает новое содержание, находя, в частности, свое выражение в решении все усложняющихся конструктивно-технических задач. Словесно-образное мышление также поднимается на более высокую ступень, проявляясь в усвоении школьниками произведений поэзии, изобразительного искусства, музыки.

ВОПРОС 30

Виды мышления

Виды мышления:
Наглядно-действенное мышление — вид мышления, опирающийся на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование в процессе действий с предметами.
Наглядно-образное мышление — вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы; функции образного мышления связаны с представлением ситуаций и изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности, преобразующей ситуацию. Очень важная особенность образного мышления — .становление непривычных, невероятных сочетаний предметов и их свойств. В отличие от наглядно-действенного мышления, при наглядно-образном мышлении ситуация преобразуется лишь в плане образа.
Словесно-логическое мышление — вид мышления, осуществляемый при помощи логических операций с понятиями.
Познание совершается в понятиях, суждениях и умозаключениях, поэтому *основные формы логического мышления* — это понятия, суждения, умозаключения.
Понятие — форма мышления, отражающая существенные свойства, связи и отношения предметов и явлений, выраженная словом или группой слов.
Понятия могут *быть общими и единичными, конкретными и абстрактными.*
Суждение — это форма мышления, отражающая связи между предметами или явлениями, это утверждение или отрицание чего-либо. Суждения могут быть ложными и истинными.
УМОЗАКЛЮЧЕНИЕ — форма мышления, при которой на основе нескольких суждений делается определенный вывод. Различают умозаключения индуктивные, дедуктивные, по аналогии. Индукция — логический вывод в процессе мышления от частного к общему, установление общих законов и правил

на основании изучения отдельных фактов и явлений. Аналогия — логический вывод в процессе мышления от частного к частному (на основе некоторых элементов сходства). Дедукция — логический вывод в процессе мышления от общего к частному, познание отдельных фактов и явлений на основании знания общих законов и правил.

Мышление может происходить на разных уровнях, таких как наглядное мышление и мышление отвлеченное, теоретическое. Человек не может мыслить только в понятиях без представлений, в отрыве от наглядности, но также не может мыслить лишь чувственными образами без понятий. Поэтому эти два уровня мышления взаимосвязаны.

Различают теоретическое и практическое, интуитивное и аналитическое, реалистическое и аутистическое, продуктивное и репродуктивное мышление.

Теоретическое а практическое мышление различают по типу решаемых задач и вытекающих отсюда структурных и динамических особенностей. Теоретическое мышление — это познание законов, правил. Основная задача практического мышления — подготовка физического преобразования действительности: постановка цели, создание плана, проекта, схемы. Теоретическое мышление иногда сравнивают с мышлением эмпирическим. Здесь используется следующий критерий: характер обобщений, с которыми имеет дело мышление; в одном случае это научные понятия, а в другом — житейские, ситуационные обобщения.

Проводится также различие между интуитивным и аналитическим (логическим) мышлением. Обычно используются три признака: временной (время протекания процесса), структурный (членение на этапы), уровень протекания (осознанность или неосознанность). Аналитическое мышление развернутого времени, имеет четко выраженные этапы, в значительной степени представлено в сознании самого мыслящего человека. Интуитивное мышление характеризуется быстротой протекания, отсутствием четко выраженных этапов, является минимально осознанным.

Реалистическое мышление направлено в основном на внешний мир, регулируется логическими законами, а аутистическое — связано с реализацией желаний человека (кто из нас не выдавал желаемое за действительно существующее). Иногда используется термин «эгоцентрическое мышление», оно характеризуется прежде всего невозможностью принять точку зрения другого человека.

Важным является различение продуктивного и репродуктивного мышления, основанного на «степени новизны получаемого в процессе мыслительной деятельности продукта по отношению к занятиям субъекта».

Гилфорд выделяет 2 специфических вида мышления: конвергентное и дивергентное.

Дивергентное мышление определяется как «тип мышления, идущего в различных направлениях». Это мышление допускает варьирование путей решения проблемы, приводит к неожиданным выводам и результатам. Дивергентное мышление является основой творческих возможностей человека по созданию разнообразных и оригинальных идей.

Конвергентное мышление осуществляется по четко однозначному направлению, алгоритму, приводит к единственному решению.

Необходимо также различать непроизвольные мыслительные процессы от произвольных: непроизвольные трансформации образов сновидения и целенаправленное решение мыслительных задач.

По С, Л. Рубинштейну, всякий мыслительный процесс является актом, направленным на разрешение определенной задачи, постановка которой включает в себя цель и условия. Мышление начинается с проблемной ситуации, потребности понять. При этом решение задачи является естественным завершением мыслительного процесса, а прекращение его при недостигнутой цели будет воспринято субъектом как срыв или неудача. С динамикой мыслительного процесса связано эмоциональное самочувствие субъекта, напряженное в начале и удовлетворенное в конце.

Начальной фазой мыслительного процесса является осознание проблемной ситуации. Сама постановка проблемы является актом мышления, часто это требует большой мыслительной работы.

Первый признак мыслящего человека — умение увидеть проблему там, где она есть. Возникновение вопросов (что характерно у детей) есть признак развивающейся работы мысли. Человек видит тем больше проблем, чем больше круг его знаний. Таким образом, мышление предполагает наличие каких-то начальных знаний.

От осознания проблемы мысль переходит к ее разрешению. Решение задачи осуществляется разными способами. Есть особые задачи (задачи наглядно-действенного и сенсомоторного интеллекта), для решения которых достаточно лишь по-новому соотнести исходные данные и переосмыслить ситуацию.

В большинстве случаев для решения задач необходима некоторая база теоретических обобщенных знаний. Решение задачи предполагает привлечение уже имеющихся знаний в качестве средств и методов решения.

Применение правила включает две мыслительные операции:

• определить, какое именно правило привлечь для решения;

• применение общего правила к частным условиям задачи.

Автоматизированные схемы действия можно считать навыками мышления. Важно отметить, что роль мыслительных
навыков велика именно в тех областях, где имеется очень обобщенная система знаний, например, при решении математических задач.

ВОПРОС 31

Мыслительный процесс

При решении сложной проблемы обычно намечается путь решения, который осознается как гипотеза. Осознание гипотезы порождает потребность в проверке. Критичность — признак зрелого ума. Некритический ум легко принимает любое совпадение за объяснение, первое подвернувшееся решение за окончательное.

Когда заканчивается проверка, мыслительный процесс переходит к окончательной фазе —**суждению** по данному вопросу.

Таким образом, мыслительный процесс — это процесс, которому предшествует осознание исходной ситуации (условия задачи), который является сознательным и целенаправленным, оперирует понятиями и образами, и .который завершается каким-либо результатом (переосмысление ситуации, нахождение решения, формирование суждения и т. п.).

Выделяют 4 стадии решения проблемы:

• подготовка;
• созревание решения;
• вдохновение;
• проверка найденного решения.

Структура мыслительного процесса решения проблемы:

1. Мотивация (желание решить проблему).
2. Анализ проблемы (выделение «что дано», «что требуется найти», какие недостающие или избыточные данные и т. д.).
3. Поиск решения:

3.1. Поиск решения на основе одного известного алгоритма (репродуктивное мышление),

3.2. Поиск решения на основе выбора оптимального варианта из множества известных алгоритмов..

3.3. Решение на основе комбинации отдельных звеньев из различных алгоритмов.

3.4. Поиск принципиально нового решения (творческое мышление).

3.4.1. На основе углубленных логических рассуждений (анализ, сравнение, синтез, классификация, умозаключение и т. п.).

3.4.2. На основе использования аналогий.

3.4.3. На основе использования эвристических приемов.

3.4.4. На основе использования эмпирического метода проб и ошибок.

В случае неудачи:

3.5. Отчаяние, переключение на другую деятельность «период инкубационного отдыха» — «созревание идей», озарение, вдохновение, инсайд, мгновенное осознание решения некоторой проблемы (интуитивное мышление).

Факторы, способствующие «озарению»:

а) высокая увлеченность проблемой;
б) вера в успех, в возможность решения проблемы;
в) высокая информированность в проблеме, накопленный опыт;
г) высокая ассоциативная деятельность мозга (во сне, при высокой температуре, лихорадке, при эмоционально положительной стимуляции).

4. Логическое обоснование найденной идеи решения, логическое доказательство правильности решения.
5. Реализация решения.
6. Проверка найденного решения.
7. Коррекция (в случае необходимости возврат к этапу 2). Мыслительная деятельность реализуется как на уровне сознания, так и на уровне бессознательного, характеризуется сложными переходами и взаимодействиями этих уровней. В результате успешного (целенаправленного) действия получается

результат, соответствующий предварительно поставленной цели, и результат, который не был предусмотрен в сознательной цели, он является по отношению к ней побочным (побочный продукт действия). Проблема осознанного и неосознанного конкретизировалась в проблему взаимоотношения прямого (осознаваемого) и побочного (неосознаваемого) продуктов действия. Побочный продукт действия также отражается субъектом, это отражение может участвовать в последующей регуляции действий, но оно не представлено в вербализованной форме, в форме сознания. Побочный продукт «складывается под влиянием тех конкретных свойств вещей и явлений, которые включены в действие, но не существенны с точки зрения цели».

ВОПРОС 32

Операции мыслительной деятельности

К разрешению задачи мышление идет с помощью многообразных операций, таких как сравнение, анализ, синтез, абстракция и обобщение.

Сравнение — мышление сопоставляет вещи, явления и их свойства, выявляя сходства и различия, что приводит к классификации.

Анализ — мысленное расчленение предмета, явления или ситуации для выделения составляющих элементов. Таким образом, мы отделяем несущественные связи, которые даны в восприятии.

Синтез — обратный анализу процесс, который восстанавливает целое, находя существенные связи и отношения.

Анализ и синтез в мышлении взаимосвязаны. Анализ без синтеза приводит к механическому сведению целого к сумме частей, также невозможен синтез без анализа, т. к. он должен восстановить целое из выделенных анализом частей. В складе мышления некоторых людей наблюдается склонность — у одних к анализу, у других к синтезу. Бывают умы аналитические, главная сила которых — в широте синтеза.

Абстракция — это выделение одной какой-либо стороны, свойства и отвлечение от остальных. Так, рассматривая предмет, можно выделить его цвет, не замечая формы, либо наоборот, выделить только форму. Начиная с выделения отдельных чувственных свойств, абстракция затем переходит к выделению нечувственных свойств, выраженных в абстрактных понятиях.

Обобщение (или генерализация) — это отбрасывание единичных признаков при сохранении общих, с раскрытием существенных связей. Обобщение может совершиться путем сравнения, при котором выделяются общие качества. Так совершается обобщение в элементарных формах мышления. В высших формах обобщение совершается через раскрытие отношений, связей и закономерностей.

Абстракция и обобщение являются двумя взаимосвязанными сторонами единого мыслительного процесса, при помощи которого мысль идет к познанию. Познание совершается в понятиях, суждениях и умозаключениях.

Суждение — является основной формой результата мыслительного процесса. Надо сказать, что суждение реального субъекта редко представляет собой интеллектуальный акт в. чистом виде. Чаще оно насыщено эмоциональностью.

Также суждение является и волевым актом, так как в нем объект нечто утверждает или опровергает. РАССУЖДЕНИЕ — это работа мысли над суждением.

Рассуждение является обоснованием, если исходя из суждения оно вскрывает посылки, которые обусловливают его истинность.

Рассуждение является умозаключением, если исходя из посылок оно раскрывает систему суждений, следующую из них. Таким образом, к операциям мышления относят сравнение, анализ, синтез, абстракцию и обобщение. Мышление осуществляется в понятиях и представлениях и главной формой протекания мышления является рассуждение как работа над суждением. Дедуктивное рассуждение называется обоснованием, индуктивное — умозаключением.

Мышление может происходить на разных уровнях, таких как наглядное мышление и мышление отвлеченное, теоретическое. Как уже отмечалось, человек не может мыслить толь- ко в понятиях без представлений, в отрыве от наглядности, но также не может мыслить лишь чувственными образами без понятий. Поэтому эти два уровня мышления взаимосвязаны.

Но возможен случай, в котором отвлеченное теоретическое мышление почти не требуется. Это, в частности, элементарные практические задачи. Некоторые люди прекрасно справляются со сложными теоретическими задачами, обнаруживая при этом высокий уровень мышления, но оказываются порой беспомощными, когда нужно найти выход из затруднительной практической ситуации. И наоборот: люди, прекрасно ориентирующиеся в очень сложных практических ситуациях, могут оказаться неспособными решить элементарную теоретическую проблему. Для объяснения этого нужно подчеркнуть различия между последовательностью мыслительных операций в одном и другом случае. В непосредственно-действенной ситуации можно сначала уяснить лишь начальный этап решения, обозначить первоначальные необходимые действия и реализовать их. При этом происходит немедленное изменение ситуации и выявляются попутные изменения, которые до совершения действия не были предусмотрены. Таким образом действие, выполняемое на первых этапах мыслительного процесса, освобождает от необходимости предусмотреть, представить и учесть все многообразие изменений ситуаций, которое оно вносит и которое нужно было бы заранее учесть при решении задачи, протекающей не непосредственно в самом ходе действия.

Мышление как процесс — это анализ, синтез и обобщение, посредством которых человек ставит и решает задачу (вычленяет ее условия и требования, соотносит их друг с другом, выявляет искомое и т. д.). Личностный аспект мышления составляют прежде всего мотивация и способности человека (т. е. его отношение к решаемой задаче, другим людям и т. д., в чем проявляются и формируются его побуждения к мыслительной деятельности и его умственные способности).

Процессуальный, динамический аспект мышления не тождественен операциональному (операционному). Первый шире второго и включает его в свой состав в качестве необходимого компонента. Любая интеллектуальная операция, умственное Действие и т. д. или система таких операций не содержит в себе всех

условий своего формирования и применения. Лишь в ходе актуального (протекающего в данное время) мыслительного процесса решения данной конкретной проблемы человек раскрывает необходимые условия образования и функционирования соответствующих умственных действий и операций. Не операции порождают мышление, а процесс мышления порождает операции, которые затем в него включаются. Мышление как процесс (искания и открытия существенно нового) является формирующимся, т. е. изначально полностью не заданным, не затрагивающим, не запрограммированным, и поэтому вся его детерминация объективно выступает как процесс, как нечто образующееся, динамичное, а не заранее и целиком готовое. Это значит, что не только интеллектуальные операции, но и мотивация мышления именно формируются в этом процессе, а не привносятся в него извне уже в законченном виде.

ВОПРОС 33

Качества мышления и индивидуальные стили мышления

Широта мышления — это способность охватить весь вопрос целиком, не упуская в то же время и необходимых для дела частностей. Глубина мышления выражается в умении проникать в сущность сложных вопросов. Качеством, противоположным глубине мышления, является поверхность суждений, когда человек обращает внимание на мелочи и не видит главного.

Самостоятельность мышления характеризуется умением человека выдвигать новые задачи и находить пути их решения, не прибегая к помощи других людей.

Гибкость мысли выражается в ее свободе от сковывающего влияния закрепленных в прошлом приемов и способов решения задач, в умении быстро менять действия при изменении обстановки.

Быстрота ума — способность человека быстро разобраться в новой ситуации, обдумать и принять правильное решение.

Торопливость ума проявляется в том, что человек, не продумав всесторонне вопроса, выхватывает какую-то одну сторону, спешит дать решение, высказывает недостаточно продуманные ответы и суждения.

Определенная замедленность мыслительной деятельности может быть обусловлена типом нервной системы — малой ее подвижностью. «Скорость умственных процессов есть фундаментальный базис интеллектуальных различий между людьми» (Айзенк).

Критичность ума — умение человека объективно оценивать свои и чужие мысли, тщательно и всесторонне проверять все выдвигаемые положения и выводы. К индивидуальным особенностям мышления относится предпочтительность использования человеком наглядно-действенного, наглядно-образного или абстрактно-логического вида мышления.

Можно выделить следующие индивидуальные стили мышления (А. А. Алексеев, Л. А. Громова).

Синтетический стиль мышления проявляется в том, чтобы создавать что-то новое, оригинальное, комбинировать несходные, часто противоположные идеи, взгляды, осуществлять мысленные эксперименты. Девиз Синтезатора: «Что

если...». Синтезаторы стремятся создать по возможности более широкую, обобщенную концепцию, позволяющую объединить разные подходы, «снять» противоречия, примирить противоположные позиции. Это теоретизированный стиль мышления, такие люди любят строить теории и свои выводы строят на основе теорий, любят замечать противоречия в чужих рассуждениях и обращать на это внимание окружающих людей, любят заострить противоречие и попытаться найти принципиально новое решение, интегрирующее противоположные взгляды, они склонны видеть мир постоянно меняющимся и любят перемены часто ради самих перемен.

Идеалистический стиль мышления проявляется в склонности к *интуитивным, глобальным* оценкам без осуществления детального анализа проблем. Особенность Идеалистов — повышенный интерес к целям, потребностям, человеческим ценностям, нравственным проблемам, они учитывают в своих решениях субъективные и социальные факторы, стремятся сглаживать противоречия и акцентировать сходство различных позиций, легко, без внутреннего сопротивления, воспринимают разнообразные идеи и предложения, успешно решают такие проблемы, где важными факторами являются эмоции, чувства, оценки и прочие субъективные моменты, порой утопически стремясь всех и все примирить, объединить. «Куда мы идем и почему?» — классический вопрос Идеалистов.

Прагматический стиль мышления опирается на непосредственный личный опыт, на использование тех материалов и информации, которые легко доступны, стремясь как можно быстрее получить конкретный результат (пусть и ограниченный), практический выигрыш. Девиз Прагматиков: «Что-нибудь да сработает», «Годится все, что работает». Поведение Прагматиков может казаться поверхностным, беспорядочным, но они придерживаются установки: события в этом мире происходят несогласованно, и все зависит от случайных обстоятельств, поэтому в непредсказуемом мире надо просто пробовать: «Сегодня сделаем так, а там посмотрим...». Прагматики хорошо чувствуют конъюнктуру, спрос и предложение, успешно определяют тактику поведения, используя сложившиеся обстоятельства в свою пользу, проявляя гибкость и адаптивность.

Аналитический стиль мышления ориентирован на систематическое и всестороннее рассмотрение вопроса или проблемы в тех аспектах, которые задаются объективными критериями, склонен к логической, методичной, тщательной (с акцентом на детали) манере решения проблем. Прежде чем принять решение, Аналитики разрабатывают подробный план и стараются собрать как можно *больше* информации, объективных фактов, используя и глубокие теории. Они склонны воспринимать мир логичным, рациональным, упорядоченным и предсказуемым, поэтому склонны искать формулу, метод или систему, способную дать решение той или иной проблемы и поддающуюся рациональному обоснованию.

Реалистический стиль мышления ориентирован только на признание фактов, и «реальным» является только то, что можно непосредственно почувствовать, лично увидеть или услышать, прикоснуться и т. п. Реалистическое мышление

характеризуется конкретностью и установкой на исправление, коррекцию ситуаций в целях достижения определенного результата. Проблема для Реалистов возникает всякий раз, когда они видят, что нечто является неправильным и хотят это нечто исправить.
Таким образом, можно отметить, что индивидуальный стиль мышления влияет на способы решения проблем, способы поведения, личностные особенности человека.

ВОПРОС 34
Структура интеллекта
В настоящее время существует, как минимум, три трактовки понятия интеллекта:
1. Биологическая трактовка: «способность сознательно приспосабливаться к новой ситуации».
2. Педагогическая трактовка: «способность к обучению, обучаемость».
3. Структурный подход, сформулированный А. Бине: интеллект как «способность адаптации средств к цели». С точки зрения структурного подхода интеллект — это совокупность тех или иных способностей.
Совокупность познавательных процессов человека определяет его интеллект. «Интеллект — это глобальная способность действовать разумно, рационально мыслить и хорошо справляться с жизненными обстоятельствами» (Векслер), т. е. интеллект рассматривается как способность человека адаптироваться к окружающей среде.
Какова структура интеллекта? Существуют различные концепции, пытавшиеся ответить на этот вопрос. Так, в начале века Спирмен (1904 г.) выделил генеральный фактор интеллекта (фактор С) и фактор 5, служащий показателем специфических способностей. С точки зрения Спирмена, каждый человек характеризуется определенным уровнем общего интеллекта, от которого зависит, как этот человек адаптируется к окружающей среде. Кроме того, у всех людей имеются в различной степени развитые специфические способности, проявляющиеся в решении конкретных задач.
Впоследствии Айзенк интерпретировал генеральный фактор как скорость переработки информации центральной нервной системой (умственный темп). Для оценки и диагностики генерального фактора интеллекта применяют скоростные интеллектуальные тесты Айзенка, тест «Прогрессивные матрицы» (Д. Ра-вена), тесты интеллекта Кэттела.
Терстоун с помощью статистических методов исследовал различные стороны общего интеллекта, которые он назвал первичными умственными потенциями. Он выделил семь таких потенций: 1) счетную способность, т. е. способность оперировать числами и выполнять арифметические действия; 2) вербальную (словесную) гибкость, т. е. легкость, с которой человек может объясняться, используя наиболее подходящие слова; 3) вербальное восприятие, т. е. способность понимать устную и письменную речь; 4) пространственную ориентацию, или способность представлять себе различные предметы и формы в

пространстве; 5) память; 6) способность к рассуждению; 7) быстроту восприятия сходств или различий между предметами и изображениями.

Позже Гилфорд выделил 120 факторов интеллекта, исходя из того, для каких умственных операций они нужны, к каким результатам приводят эти операции и каково их содержание (оно может быть образным, символическим, семантическим, поведенческим).

По мнению Кэттела (1967 г.), у каждого из нас уже с рождения имеется потенциальный интеллект, который лежит в основе нашей способности к мышлению, абстрагированию и рассуждению. Примерно к 20 годам этот интеллект достигает наибольшего расцвета. С другой стороны, формируется *«кристаллический» интеллект,* состоящий из различных навыков и знаний, которые мы приобретаем по мере накопления жизненного опыта.



Рис. 6. Структура интеллекта по Гилфорду

«Кристаллический» интеллект образуется именно при решении задач адаптации к окружающей среде и требует развития одних способностей за счет других, а также приобретения конкретных навыков. Таким образом, «кристаллический интеллект» определяется мерой овладения культурой того общества, к которому принадлежит человек. Фактор потенциального или свободного интеллекта коррелирует с фактором «кристаллического, или связанного интеллекта», так как потенциальный интеллект определяет первичное накопление знаний С точки зрения Кэттела, потенциальный, или свободный интеллект не зависим от приобщенности к культуре. Его уровень определяется уровнем развития третичных зон коры больших полушарий головного мозга.

Хебб (1974 г.) с несколько иных позиций рассматривает интеллект. Он выделяет *интеллект А* — это тот потенциал, который создается в момент зачатия и служит основой для развития интеллектуальных способностей личности. Что касается *интеллекта* В, то он формируется в результате взаимодействия этого потенциального интеллекта с окружающей средой. Оценить можно только этот *«результирующий» интеллект,* наблюдая, как совершает умственные операции человек. Поэтому мы никогда не сможем узнать, что представлял собой интеллект А.

В иерархических моделях интеллекта (наиболее популярна модель Ф. Вернона) на вершине иерархии помещается генеральный фактор по Спирмену, на

следующем уровне находятся два основных групповых фактора: вербально-образовательные способности (вербально-логическое мышление) и практико-технические способности (наглядно-действенное мышление). На третьем уровне находятся специальные способности: техническое мышление, арифметическая способность, и т. д., и наконец, внизу иерархического дерева помещаются более частные субфакторы. Интеллектуальные тесты Векслера, широко применяемые для диагностики интеллекта, созданы на основе указанной иерархической модели интеллекта. Векслер считал, что вербальный интеллект отражает приобретенные человеком способности, а невербальный интеллект — его природные психофизиологические возможности. Результаты исследований, проведенных на близнецах, показывают, что, напротив, преимущественно наследственно обусловлены оценки по вербальным заданиям теста Векслера, а успешность выполнения невербальных тестов зависит от социальных факторов, опыта, человека (при повторном тестировании успешность решения невербальных тестов повышается более значимо, чем успешность решения вербальных — эффект обучения сильнее).

Развитие интеллекта зависит от врожденных факторов: генетические факторы наследственности, хромосомные аномалии (болезнь Дауна, сопровождаемая нарушением умственного развития ребенка, вызывается: а) наличием лишней третьей хромосомы из 21-й пары хромосом, б) пожилым возрастом родителей, неполноценным питанием и определенными заболеваниями матери во время беременности (недостаток йода в рационе питания матери может обусловливать кретинизм ребенка, или если мать в начале беременности заболевает краснухой, это приводит к необратимым дефектам зрения, слуха, интеллектуальных функций ребенка. Злоупотребление в первые месяцы беременности антибиотиками, транквилизаторами типа элениума или даже аспирином, употребление алкоголя и курение может привести к значительной задержке умственного развития ребенка).

Существует тесная связь между интеллектуальным развитием ребенка и его возможностями общаться со взрослыми в течение достаточно длительного времени *(чем меньше общения со взрослыми, тем медленнее интеллектуальное развитие происходит).* Влияет и социальное положение семьи: обеспеченные семьи имеют более широкие возможности для создания благоприятных условий развития ребенка, его способностей, его обучения и в конечном счете для повышения интеллектуального развития ребенка. Влияют и методы обучения, применяемые для развития способностей ребенка.

ВОПРОС 35

Оценка интеллекта

Наибольшей популярностью пользуется так называемый «коэффициент интеллектуальности», сокращенно обозначаемый 10, который позволяет соотнести уровень интеллектуальных возможностей индивида со средними показателями своей возрастной и профессиональной группы. Можно сравнивать умственное развитие ребенка с возможностями его ровесников. Например,

календарный возраст — 8 лет, а умственные способности ближе к шестилетней группе, таков, следовательно, и его «умственный» возраст. В дальнейшем на основе расчетов соотношения умственного и хронологического возраста и был выведен показатель, названный коэффициентом интеллектуальности (10). Среднее значение 10 соответствует 100 баллам, а самые низкие могут приближаться к 0, самые высокие — к 200. Стандартное (то есть среднее для всех групп) отклонение — 16 баллов в каждую сторону. У каждого третьего человека 10 находится между 84—100 баллами, и такова же доля лиц (34%) с показателем от 100 до 116 баллов. Таким образом, эта основная масса (68%) и считается людьми со средним интеллектом. Две другие группы (по 16% в каждой), результаты которых соответствуют крайним показателям шкалы, рассматриваются или как умственно отсталые (люди со сниженным интеллектом 10 от 10 до 84), или как обладающие высокими (выше среднего) интеллектуальными способностями (10 от 116 до 180).

Психологи и психиатры используют термин «олигофрения» («малоумие»), под которым обозначают врожденную или приобретенную в раннем детстве (до 3-летнего возраста) недоразвитость интеллекта. Врожденное слабоумие (олигофрению) следует отличать от приобретенного, которое называют деменцией.

Врожденное слабоумие затрудняет возможность больным детям нормально адаптироваться в обществе, что приводит к очевидной для всех интеллектуальной неполноценности. Олигофрены отличаются недоразвитостью самых сложных, филогенетически молодых функций психики, мышления и речи, при сохранности эволюционно более древних функций и инстинк тов. Олигофрения прежде всего проявляется в слабости абстрактного мышления, неспособности к обобщению, к отвлеченным ассоциациям. У олигофренов в интеллекте преобладают сугубо конкретные связи, поэтому его критические возможности снижены, ассоциативно-логическая память остается малоразвитой.

Этиология (причина) олигофрении во многом остается неясной, в 90% случаев умственной отсталости ее объяснить не удается. Во многих странах используется термин «умственная отсталость», сокращенно УО. В качестве основного диагностического показателя умственной отсталости и используется коэффициент интеллектуальности. По международным стандартам (они сейчас носят «щадящий» характер) при 10 < 50—70 имеет место легкая умственная отсталость, при 10 <50 — средней тяжести; при 1*3 < 35 — резко выраженная.

Самая тяжелая форма слабоумия — идиотия, характеризуется 10 = 20, речь и мышление практически не формируются, преобладают эмоциональные реакции. Средняя степень называется имбецильностью (10 = 20—50). Словарный запас имбецилов до 300 слов, они обучаемы, неплохо ориентируются в привычной житейской обстановке. У них большая внушаемость, склонность к слепому подражанию. Имбецилы нуждаются в опеке, хотя многие стремятся к самостоятельной жизни, любят жениться, выходить замуж, находя партнеров среди себе подобных.

Дебнльносгью называют легкую степень слабоумия (10 < 75 %), которую трудно отличить от психики на нижней границе нормы. Поведение дебилов достаточно адекватно и самостоятельно, речь развита. Поэтому дебильность замечается не сразу, а обычно в процессе начального обучения. В подростковом возрасте, когда дебилизм особенно проявляется, обнаруживаются дефекты в абстрактном мышлении. Дебилами все понимается буквально, переносный смысл пословиц, метафор не улавливается. Лица, страдающие дебильностью, овладевают преимущественно конкретными знаниями, усвоение теоретических им не дается.

Степень дебилизации нигде официально не превышает 3,5%. Но многие сомневаются в этой цифре, так как ни одна страна не заинтересована в ее точности. По многим регионам нет вообще никаких данных, а специализированные исследования (в школах, армии, службах занятости) дают данные на порядок выше. Поэтому в ряде стран (только в Восточной Азии этой проблемы нет) решено, вслед за США, где дебилизм является национальной трагедией, признать его легкие формы нормой и максимально сократить в общедоступных школах долю обязательного учебного материала, требующего способностей к абстрактному мышлению.

ВОПРОС 36

Способы активизации мышления

Для активизации мышления можно применять специальные формы организации мыслительного процесса, например, «мозговой штурм», или бренсторминг — метод предложен А. Осборном (США), предназначен для продуцирования идей или решений при работе в группе. Основные правила поведения «мозгового штурма»:

1. Группа состоит из 7—10 человек, желательно различной профессиональной направленности (для уменьшения стереотипизации подходов), в группе имеется лишь несколько человек, сведущих в рассматриваемой проблеме.
2. «Запрет критики» — чужую идею нельзя прерывать, критиковать, можно лишь похвалить, развить или предложить свою идею.
3. Участники должны быть в состоянии релаксации, то есть состоянии психической и мышечной расслабленности, комфорта. Кресла должны быть расположены по кругу.
4. Все высказываемые идеи фиксируются (на магнитофоне, в стенографических записях) без указания авторства.
5. Собранные в результате бренсторминга идеи передаются группе экспертов — специалистов, занимающихся данной проблемой, для отбора наиболее ценных идей. Как прави ло, таких идей оказывается примерно 10 процентов. Участников в состав «жюри-экспертов» не включают. «Мозговой штурм», который ведет группа, постепенно накапливающая опыт решения различных задач, положен в основу так называемой **синектнки,** предложенной американским ученым У. Гордоном. При «синектическом штурме» предусмотрено обязательное выполнение четырех специальных приемов, основанных на аналогии: прямой

(подумайте, как решаются задачи, похожие на данную); личной или эмпатии (попробуйте войти в образ данного в задаче объекта и рассуждать с этой точки зрения); символической (дайте в двух словах образное определение сути задачи); фантастической (представьте, как бы эту задачу решили сказочные волшебники).
Еще один способ активации поиска — метод фокальных **объектов.** Он состоит в том, что признаки нескольких случайно выбранных объектов переносят на рассматриваемый (фокальный, находящийся в фокусе внимания) объект, в результате чего получаются необычные сочетания, позволяющие преодолевать психологическую инерцию и косность. Так, если случайным объектом взят «тигр», а фокальным «карандаш», то получаются сочетания типа «полосатый карандаш», «клыкастый карандаш» и т. д. Рассматривая эти сочетания и развивая их, иногда удается прийти к оригинальным идеям.
Метод морфологического анализа заключается в том, что в начале выделяют главные характеристики объекта-оси, а затем по каждой из них записывают всевозможные варианты-элементы.
Способствует интенсификации поиска и метод контрольных вопросов, который предусматривает применение для этой цели списка наводящих вопросов, например: «А если сделать наоборот? А если изменить форму объекта? А если взять другой материал? А если уменьшить или увеличить объект?» и т. д.
Все рассмотренные методы активизации творческих мыслительных возможностей предусматривают целенаправленную стимуляцию ассоциативных образов (воображения).

ВОПРОС 37

Расстройства мышления

Психологи достаточно хорошо умеют определять формы и уровни расстройств мышления, степень его отклонения от стандартов, «нормы». При эйфории, повышенном настроении, увлеченности (у некоторых людей — в начальной фазе опьянения) происходит необычайное ускорение мыслительного процесса, одна мысль как бы «наезжает» на другую. Непрерывно возникающие мысли, суждения, становясь все более поверхностными, заполняют наше сознание и изливаются целыми потоками на окружающих. Подобный непроизвольный, непрерывный и неуправляемый поток мыслей называется «ментизмом».
Противоположное качество — неоправданная «обстоятельность **мышления».** Оно становится как бы вязким, малоподвижным, при этом обычно утрачивается способность выделять главное, существенное. Рассказывая о чем-либо, люди, страдающие подобной «обстоятельностью», старательно и бесконечно описывают всякие мелочи, подробности, не имеющие никакого значения детали.
Люди эмоциональные, возбудимые иногда пытаются объединять несопоставимое: совершенно разные обстоятельства, и явления, противоречащие друг другу идеи и положения, допускают подмену одних понятий другими. Такое «субъективное» мышление называют **паралогическим.**
Логические связи нарушены, смысловое единство отсутствует, но грамматическое построение фраз остается совершенно правильным. Человек с

серьезным видом вам что-то объясняет, а вы не можете понять, в чем дело. Такое мышление называют **разорванным.**

Привычка к шаблонным решениям и выводам может привести к неспособности самостоятельно находить выход из неожиданных ситуаций и принимать оригинальные решения, то есть к тому, что в психологии называют **функциональной ригидностью мышления.** Эта особенность мышления связана с его чрезмерной зависимостью от накопленного опыта, чья ограниченность и повторяемость затем воспроизводится стереотипами мысли.

Ребенок или взрослый мечтает, воображая себя героем, изобретателем, великим человеком и т. п.

Выдуманный фантастический мир, отражающий глубинные процессы нашей психики, у некоторых людей становится определяющим фактором мышления. В этом случае можно говорить об аутистнческом мышлении. Аутизм означает столь глубокое погружение в мир своих личных переживаний, что исчезает интерес к реальности, теряются и слабеют контакты с действительностью, исчезает стремление общаться с окружающими. Аутистическое мышление отражает «психическую реальность», удивительное переплетение мотивов, желаний, влечений, устремлений и эмоциональных реакций, которые в совокупности могут быть названы душевным состоянием человека.

Крайняя степень расстройства мышления — бред, или «интеллектуальная мономания». Бредовыми считаются мысли, идеи, рассуждения, не соответствующие действительности, явно противоречащие ей. Во всех остальных отношениях нормально рассуждающие и мыслящие люди вдруг начинают высказывать крайне странные для окружающих идей, не поддаваясь никаким переубеждениям. Одни, не имея медицинского образования, изобретают «новый» способ лечения, например, рака, и все силы отдают борьбе за «внедрение» своего гениального открытия («бред изобретательства»). Другие разрабатывают проекты совершенствования общественного устройства и готовы на все ради борьбы за счастье человечества («бред реформаторства*). Третьи поглощены житейскими проблемами: они или круглосуточно «устанавливают» факт неверности своего супруга, в которой, впрочем, и так заведомо убеждены («бред ревности»), либо, уверенные, что в них все влюблены, назойливо пристают с любовными объяснениями к окружающим («эротический бред»). Наиболее распространенным является «бред преследования»: с человеком якобы плохо обращаются на службе, подсовывают ему самую трудную работ), издеваются, угрожают, начинают преследовать.

Интеллектуальное качество и степень «убедительности» бредовых идей зависят от возможностей мышления того, кто ими «захвачен». Обнаружить «бредовый» характер умело излагаемых идей далеко не просто, да и не всегда возможно. Поэтому бредовые интерпретации и положения могут легко «заражать» окружающих, а в руках фанатичных или параноидальных личностей оказываются грозным социальным оружием.

ВОПРОС 38

Творческое мышление, или креативность

Творческое мышление имеет свои отличительные черты и не тождественно интеллекту. ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ

1) ПЛАСТИЧНО, т. е. творческие люди предлагают множество решений в тех случаях, когда обычный человек может найти лишь одно или два;

2) ПОДВИЖНО, т. е. для творческого мышления не составляет труда перейти от одного аспекта проблемы к другому, не ограничиваясь одной единственной точкой зрения;

3) творческое мышление — ОРИГИНАЛЬНО, оно порождает неожиданные, небанальные, непривычные решения.

У людей «среднего ума» интеллект и творческие способности обычно тесно связаны друг с другом. У человека с нормальным интеллектом обычно имеются и нормальные творческие способности. Лишь начиная с определенного уровня пути интеллекта и творчества расходятся. Этот уровень лежит в области 10 (коэффициента интеллекта), равного 120. Коэффициент интеллекта можно измерить тестами. В настоящее время для оценки интеллекта чаще всего используют тест Стенфорд-Бине и шкалы Векслера. При 1О_ выше 120 корреляция между творческой и интеллектуальной деятельностью исчезает, т. е. может быть высокий коэффициент интеллекта, но недостаточный уровень творческого мышления.

Творцом, так же как и интеллектуалом, не рождаются. Все зависит от того, какие возможности предоставит окружение для реализации того потенциала, который в различной степени присущ каждому из нас. Как отмечает Фергюсон, «творческие способности не создаются, а высвобождаются». Поэтому игровые и проблемные методы обучения способствуют «высвобождению» творческих возможностей учащихся, повышению интеллектуального уровня и профессиональных умений.

Так как уровень интеллектуальных способностей и творческая отдача не всегда коррелируют, возникла необходимость определения как интеллектуальной одаренности и продуктивности, с одной стороны, так творческой одаренности и продуктивности, с другой, Это последнее понятие получило название коэффициента креативности (Сг). Оказалось, что эти понятия не всегда взаимосвязаны. В 1960 г. Гетцельс и Джексон публикуют данные об отсутствии корреляции между показателями интеллекта и креативности.

Креативность, или творческая одаренность, характеризуются несколько иными параметрами:

• богатство мысли (количество новых идей в единицу времени);
• гибкость мысли (скорость переключения с одной задачи на другую);
• оригинальность;
• любознательность;
• способность к разработке гипотезы;
• иррелевантность — логическая независимость реакции от стимула;
• фантастичность — оторванность ответа от реальности при наличии определенной логической связи стимула и реакции.

Эти вышеперечисленные параметры творческого мышления входят в состав кубической модели Гилфорда — *«дивергентное мышление»,*

Дивергентное мышление определяется как «тип мышления, идущего в различных направлениях». Это мышление допускает варьирование путей решения проблемы, приводит к неожиданным выводам и результатам.

Гилфорд отмечает 6 параметров креативности: 1 —способность к обнаружению и постановке проблем; 2 — способность к генерированию большого количества идей; 3 — семантическая спонтанная гибкость — способность к продуцированию разнообразных идей; 4 — оригинальность — способность продуцировать отдаленные ассоциации, необычные ответы, нестандартные решения; 5 — способность усовершенствовать объект, добавляя детали; 6 — способность решать нестандартные проблемы, проявляя семантическую гибкость — увидеть в объекте новые признаки, найти новое использование. Гилфорд разработал батарею тестов для диагностики креативности (10 тестов — на вербальную креативность, 4 — на невербальную).

Торранс продолжил исследования креативности, но он внес и новый оттенок понимания креативности как способности к обостренному восприятию недостатков, пробелов в знаниях, чуткость к дисгармониям. Торранс разработал серию тестов на креативность от дошкольников до взрослых, разработал программу развития творческих способностей детей: на первом этапе испытуемым предлагались задачи на анаграмму (поиск слова из переставленной бессмысленной последовательности букв) для тренировки конвергентного мышления. Затем по картинкам испытуемый должен развить все вероятные и невероятные обстоятельства, которые привели к ситуации, изображенной на картинке и спрогнозировать ее возможные последствия. Позднее испытуемому предлагали разные предметы и просили перечислить всевозможные способы их применения. Согласно Торрансу, такой подход к тренингу способностей позволяет освободить человека от задаваемых извне рамок и он начинает мыслить творчески и нестандартно. В состав батареи Торранса входят 12 тестов, диагностирующих 3 сферы творчества: словесное творческое мышление, изобразительное творческое мышление и словесно-звуковое творческое мышление.

Для диагностики уровня креативности могут использоваться разные методики. Многие исследователи считают, что при диагностике креативности следует отказаться от жестких лимитов времени, отведенных на выполнение задания. М. Воллах и К. Коган предоставляли испытуемым столько времени, сколь-. ко им было необходимо для решения задачи, тестирование проводилось в виде игры, принимался любой ответ. При данных условиях тестирования корреляция между креативностью и уровнем интеллекта была близка к нулю, т. е. свойство креативности обнаруживает свою полную независимость от интеллекта. Воллах и Коган выявили 4 группы детей с разными уровнями развития интеллекта и креативности, отличающиеся способами адаптации к внешним условиям и решению задач.

Дети, обладающие высоким уровнем интеллекта и креативности, уверены в своих способностях, имеют адекватную самооценку, проявляют большую инициативу, личную независимость суждений и действий, высокоуспешны, проявляют одаренность, социально адаптируемы.
Дети с низким уровнем креативности, но высоким интеллектом стремятся к школьным успехам, но крайне тяжело переживают неудачи, боятся высказать свое мнение, пойти на риск, боятся удара по самолюбию, дистанцируются от своих одноклассников.
Третья группа детей с низким уровнем интеллекта и высоким уровнем креативности часто попадают в категорию «изгоев», плохо приспосабливаются к школьным требованиям, часто имеют хобби и увлечения на стороне, «странные фантазеры», не понятые ни учителями, ни сверстниками.
Четвертая группа детей с низким уровнем интеллекта и творческих способностей внешне хорошо адаптируются, держатся в «середнячках», имеют адекватную самооценку, низкий уровень предметных способностей компенсируется развитием социального интеллекта, общительностью.
Одаренным детям присущи высокий энергетический уровень, малая продолжительность сна, повышенная познавательная активность, интеллектуальная инициатива: склонность ставить перед собой новые, сложные задачи, что, по мнению Д. Б. Богоявленской, является неотъемлемым признаком таланта.

ВОПРОС 39

Общая характеристика воображения

Наряду с восприятием, памятью и мышлением важную роль в деятельности человека играет воображение. В процессе отражения окружающего мира человек наряду с восприятием того, что действует на него в данный момент, или зрительным представлением того, что воздействовало на него раньше, создает новые образы.

Воображение — это психический процесс создания нового в форме образа, представления или идеи.

Человек может мысленно представить себе то, что в прошлом не воспринимал или не совершал, у него могут возникать образы предметов и явлений, с которыми он раньше не встречался. Будучи теснейшим образом связанным с мышлением, воображение характеризуется большей, чем при мышлении, неопределенностью проблемной ситуации.

Процесс воображения свойственен только человеку в является необходимым условием его трудовой деятельности.

Воображение всегда направлено на практическую деятельность человека. Человек, прежде чем что-либо сделать, представляет, что надо делать и как он будет делать. Таким образом, он уже заранее создает образ материальной вещи, которая будет изготовляться в последующей практической деятельности человека. Эта способность человека заранее представлять конечный итог своего

труда, а также процесс создания материальной вещи, резко отличает человеческую деятельность от «деятельности» животных, иногда очень искусной.

Физиологическую основу воображения составляет образование новых сочетаний из тех временных связей, которые уже сформировались в прошлом опыте. При этом простая актуализация уже имеющихся временных связей еще не ведет к созданию нового. Создание нового предполагает такое сочетание, которое образуется из временных связей, ранее не вступавших в сочетание друг с другом. При этом важное значение имеет вторая сигнальная система, слово. Процесс воображения представляет собой совместную работу обеих сигнальных систем. Все наглядные образы неразрывно связаны с ним. Как правило, слово служит источником появления образов воображения, контролирует путь становления их, является средством их удержания, закрепления, изменения.

Воображение всегда есть определенный отход от действительности. Но в любом случае источник воображения — объективная реальность.

Воображение — это образное конструирование содержания понятия о предмете (или проектирование схемы действий с ним) еще до того, как сложится само понятие (а схема получит отчетливое, верифицируемое и реализуемое в конкретном материале выражение).

Для воображения характерно то, что знание еще не оформилось в логическую категорию, тогда как своеобразное соотнесение всеобщего и единичного на чувственном уровне уже произведено. Благодаря этому в самом акте созерцания отдельный факт открывается в своем универсальном ракурсе, обнаруживая свой целостнообразующий по отношению к определенной ситуации смысл. Поэтому в плане воображения целостный образ ситуации строится раньше расчлененной и детализированной картины созерцаемого.

Ведущим механизмом воображения служит перенос какого-либо свойства объекта. Эвристичность переноса измеряется тем, насколько он способствует раскрытию специфической целостной природы другого объекта в процессе его познания или создания человеком.

В психологии различают произвольное или непроизвольное воображение. Первое проявляется, например, в ходе целенаправленного решения научных, технических и художественных проблем при наличии осознанной и отрефлексированной поисковой доминанты, второе — в сновидениях, так называемых неизменных состояниях сознания и т. д.

Особую форму воображения образует мечта. Она обращена к сфере более или менее отдаленного будущего и не предполагает немедленного достижения реального результата, а также его полного совпадения с образом желаемого. Вместе с тем мечта может стать сильным мотивирующим фактором творческого поиска.

ВОПРОС 40

Виды воображения

Можно выделить несколько видов воображения, среди которых основные — пассивное и активное. Пассивное в свою очередь делится на произвольное

(мечтательность, грезы) и непроизвольное (гипнотическое состояние, сновидовая фантазия). Активное воображение включает в себя артистическое, творческое, критическое, воссоздающее и антиципирующее. Близко к этим видам воображения находится эмпатия — способность понимать другого человека, проникаться его мыслями и чувствами, сострадать, сорадоваться, сопереживать.

В условиях депривации усиливаются разные виды воображения, поэтому, видимо, необходимо перевести их характеристики.

Активное воображение всегда направлено на решение творческой или личностной задачи. Человек оперирует фрагментами, единицами конкретной информации в определенной области, их перемещением в различных комбинациях относительно друг друга. Стимуляция этого процесса создает объективные возможности для возникновения оригинальных новых связей между зафиксированными в памяти человека и общества условиями. В активном воображении мало мечтательности и «беспочвенной» фантазии. Активное воображение направлено в будущее и оперирует временем как вполне определенной категорией (т. е. человек не теряет чувства реальности, не ставит себя вне временных связей и обстоятельств). Активное воображение направлено больше вовне, человек занят в основном средой, обществом, деятельностью и меньше внутренними субъективными проблемами. Активное воображение, наконец, и пробуждается задачей и ею направляется, оно определяется волевыми усилиями и поддается волевому контролю.

Воссоздающее воображение — один из видов активного воображения, при котором происходит конструирование новых образов, представлений у людей в соответствии с воспринятой извне стимуляцией в виде словесных сообщений, схем, условных изображений, знаков и т. д.

Несмотря на то, что продуктами воссоздающего воображения являются совершенно новые, ранее не воспринимаемые человеком образы, этот вид воображения основан на прежнем опыте. К. Д. Ушинский рассматривал воображение как новую комбинацию былых впечатлений и прошлого опыта, считая, что воссоздающее воображение является продуктом воздействия на мозг человека материального мира. Главным образом, воссоздающее воображение — это процесс, в ходе которого происходит рекомбинация, реконструкция прежних восприятий в новой их комбинации.

Антициптирующее воображение лежит в основе очень важной и необходимой способности человека — предвосхищать будущие события, предвидеть результаты своих действий и т. д. Этимологически слово «предвидеть» тесно связано и происходит из одного корня со словом «видеть», что показывает важное значение осознания ситуации и перенесения определенных элементов ее в будущее на основе знания или предугадывания логики развития событий.

Таким образом, благодаря этой способности, человек может «мысленным взором» увидеть, что произойдет с ним, с другими людьми или окружающими вещами в будущем. Ф. Лерш назвал это прометеевской (глядящей вперед) функцией воображения, которая зависит от величины жизненной перспективы: чем моложе человек, тем больше и ярче представлена ориентация его воображения

вперед. У пожилых и старых людей воображение больше ориентировано на события прошлого.

Творческое воображение — это такой вид воображения, в ходе которого человек самостоятельно создает новые образы и идеи, представляющие ценность для других людей или общества в целом и которые воплощаются («кристаллизуются») в конкретные оригинальные продукты деятельности. Творческое воображение является необходимым компонентом и основой всех видов творческой деятельности человека.

Образы творческого воображения создаются посредством различных приемов интеллектуальных операций. В структуре творческого воображения различают два типа таких интеллектуальных операций. Первый — операции, посредством которых формируются идеальные образы, и второй — операции, на основе которых перерабатывается готовая продукция.

Один из первых психологов, изучавших эти процессы, Т. Рибо, выделил две основные операции: диссоциацию и ассоциацию. Диссоциация — отрицательная и подготовительная операция, в ходе которой раздробляется чувственно данный опыт. В результате такой предварительной обработки опыта элементы его способны входить в новое сочетание.

Без предварительной диссоциации творческое воображение немыслимо. Диссоциация — первый этап творческого воображения, этап подготовки материала. Невозможность диссоциации — существенное препятствие для творческого воображения.

Ассоциация — создание целостного образа из элементов вычлененных единиц образов. Ассоциация дает начало новым сочетаниям, новым образам. Кроме того, существуют и другие интеллектуальные операции, например, способность мыслить по аналогии с частным и чисто случайным сходством.

Пассивное воображение подчинено внутренним, субъективным факторам, оно тенденциозно.

Пассивное воображение подчинено желаниям, которые мыслятся в процессе фантазирования осуществленными. В образах пассивного воображения «удовлетворяются» неудовлетворенные, большей частью неосознанные потребности личности. Образы и представления пассивного воображения направлены на усиление и сохранение положительно окрашенных эмоции и на вытеснение, редукцию отрицательных эмоций и аффектов.

В ходе процессов пассивного воображения происходит нереальное, мнимое удовлетворение какой-либо потребности или желания. В этом пассивное воображение отличается от реалистического мышления, которое направлено на действительное, а не мнимое удовлетворение потребностей.

Материалами пассивного воображения, так же как и активного, являются образы, представления, элементы понятий и другая информация, почерпнутая с помощью опыта.

ВОПРОС 41
Мысленный эксперимент

Одной из наиболее очевидных форм проявления деятельности воображения в науке является мысленный эксперимент. К мысленному эксперименту обращался еще Аристотель, доказывая невозможность пустоты в природе, т. е. используя мысленный эксперимент, чтобы отвергнуть существование тех или иных явлений. Широкое применение мысленного эксперимента начинается, видимо, с Галилея. Во всяком случае, Э. Мах в своей «Механике» полагает, что именно Галилей первым дал достаточное методологическое указание на мысленный эксперимент как на особое познавательное образование, квалифицируя его как воображаемый эксперимент.

Мысленный эксперимент не сводим к оперированию понятиями, но представляет собой познавательное образование, возникающее на основе воображения в процессе рационального познания.

Мысленный эксперимент — это вид познавательной деятельности, строящийся по типу реального эксперимента и принимающий структуру последнего, но развивающийся целиком в идеальном плане. Именно в этом принципиальном пункте проявляется здесь деятельность воображения, что и дает основание называть данную процедуру воображаемым экспериментом.

Мысленный эксперимент — деятельность, осуществляемая в идеальном плане, способствующая появлению у познающего субъекта новых эвристических возможностей как в логико-понятийном, так и в чувственно-образном отображении действительности. Мысленный эксперимент, замещая в некотором роде материальный, служит его продолжением и развитием. Субъект может произвести, например, косвенную проверку истинности знания, не прибегая к реальному экспериментированию там, где это затруднительно или невозможно. Кроме того, мысленный эксперимент позволяет исследовать ситуации, нереализуемые практически, хотя и принципиально возможные.

Поскольку мысленный эксперимент протекает в идеальном плане, особую роль в обеспечении реальной значимости его результатов играет корректность форм мысленной деятельности. При этом очевидно, что мысленное экспериментирование подчиняется логическим законам. Нарушение логики в оперировании образами в мысленном эксперименте ведет к его разрушению. В мысленном эксперименте активность развертывается в идеальном плане, и специфическими основаниями объективности в данном случае являются логическая корректность оперирования с образами, с одной стороны, и активность воображения — с другой. Причем решающая роль, как и должно быть в эксперименте, принадлежит здесь «чувственной» стороне, т. е. воображению.

Мысленный эксперимент, таким образом, отличается от реального эксперимента, с одной стороны, своей, так сказать, идеальностью, а с другой — присутствием в нем элементов воображения как базиса оценки идеальных конструкций.

Так с помощью воображения, достаточно жестко направляемого логикой, Галилей представляет ситуацию, в которой причины, мешающие свободному

движению тела, полностью устранены. Тем самым он преступает грань реально возможного, но зато со всей возможной очевидностью демонстрирует осуществимость инерциального движения — тело будет сохранять свое движение бесконечно долго.
Продуктивная мощь воображения представила здесь ситуацию, невозможную с точки зрения аристотелевской физики. И Галилей отдавал себе отчет в том, что аристотелевской физике противостоит воображаемый результат мысленного эксперимента — тело, продолжающее движение в отсутствии движущих его сил, есть нечто невозможное с точки зрения физики.
Таким образом, именно логическая оппозиция конкурирующих теорий образует контекст, в котором вполне допустимыми оказываются недопустимые (с какой-либо из конкурирующих позиций) предположения и «сумасшедшие* гипотезы. Короче, допустимым оказывается воображение во всех смыслах этого слова.

ВОПРОС 42

Виды речевой деятельности и их особенности

В психологии различают два основных вида речи: внешнюю и внутреннюю. Внешняя речь включает устную (диалогическую и монологическую) и письменную. Диалог — это непосредственное общение двух или нескольких человек.
Диалогическая речь — это речь поддерживаемая; собеседник ставит в ходе ее уточняющие вопросы, подавая реплики, может помочь закончить мысль (или переориентировать ее).
Разновидностью диалогического общения является беседа, при которой диалог имеет тематическую направленность.
Монологическая **речь** — длительное, последовательное, связное изложение системы мыслей, знаний одним лицом. Она также развивается в процессе общения, но характер общения здесь иной: монолог не прерываем, поэтому активное экспрессивно-мимическое и жестовое воздействие оказывает выступающий. В монологической речи, по сравнению с диалогической, наиболее существенно изменяется смысловая сторона. Монологическая речь — связная, контекстная. Ее содержание должно прежде всего удовлетворять требованиям последовательности и доказательности в изложении. Другое условие, неразрывно связанное с первым, — грамматически правильное построение предложений.
Монолог не терпит неправильного построения фраз. Он предъявляет ряд требований к темпу и звучанию речи.
Содержательная сторона монолога должна сочетаться с выразительной. Выразительность же создается как языковыми средствами (умение употребить слово, словосочетание, синтаксическую конструкцию, которые наиболее точно передают замысел говорящего), так и неязыковыми коммуникативными средствами (интонацией, системой пауз, расчленением произношения какого-то слова или нескольких слов, выполняющим в устной речи функцию своеобразного подчеркивания, мимикой и жестикуляцией).

Письменная речь представляет собой разновидность монологической речи. Она более развернута, чем устная монологическая речь. Это обусловлено тем, что письменная речь пред полагает отсутствие обратной связи с собеседником. Кроме того, письменная речь не имеет никаких дополнительных средств воздействия на воспринимающего, кроме самих слов, их порядка и организующих предложение знаков препинания.

Внутренняя речь — это особый вид речевой деятельности. Она выступает как фаза планирования в практической и теоретической деятельности. Поэтому для внутренней речи, с одной стороны, характерна фрагментарность, отрывочность. С другой стороны, здесь исключаются недоразумения при восприятии ситуации. Поэтому внутренняя речь чрезвычайно ситуативна, в этом она близка к диалогической. Внутренняя речь формируется на основе внешней.

Перевод внешней речи во внутреннюю (внтериоризация) сопровождается редуцированием (сокращением) структуры внешней речи, а переход от внутренней речи к внешней (экстериоризация) требует, наоборот, развертывания структуры внутренней речи, построения ее в соответствии не только с логическими правилами, но и грамматическими.

Информативность речи зависит прежде всего от ценности сообщаемых в ней фактов и от способности ее автора к сообщению.

Понятность речи зависит, во-первых, от ее смыслового содержания, во-вторых, от ее языковых особенностей и, в-третьих, от соотношения между ее сложностью, с одной стороны, и уровнем развития, кругом знаний и интересов слушателей — с другой.

Выразительность речи предполагает учет обстановки выступления, ясность и отчетливость произношения, правильную интонацию, умение пользоваться словами и выражениями переносного и образного значения.

II. Структура сознания

ВОПРОС 43

Сознание как высшая ступень развития психики

Сознание — высшая, свойственная человеку форма обобщенного отражения объективных устойчивых свойств и закономерностей окружающего мира, формирования у человека внутренней модели внешнего мира, в результате чего достигается познание и преобразование окружающей действительности.

Функция сознания заключается в формировании целей деятельности, в предварительном мысленном построении действий и предвидении их результатов, что обеспечивает разумное регулирование поведения и деятельности человека. В сознание человека включено определенное отношение к окружающей среде, к другим людям.

Выделяют следующие свойства сознания: построение отношений, познание и переживание. Отсюда непосредственно следует включение мышления и эмоций в процессы сознания. Действительно, основной функцией мышления является

выявление объективных отношений между явлениями внешнего мира, а основной функцией эмоции — формирование субъективного отношения человека к предметам, явлениям, людям. В структурах сознания синтезируются эти формы и виды отношений, и они определяют как организацию поведения, так и глубинные процессы самооценки и самосознания. Реально существуя в едином потоке сознания, образ и мысль могут, окрашиваясь эмоциями, становиться переживанием.

Сознание развивается у человека только в социальных контактах. В филогенезе сознание человека развивалось и становится возможным лишь в условиях активного воздействия на природу, в условиях трудовой деятельности. Сознание возможно лишь в условиях существования языка, речи, возникающей одновременно с сознанием в процессе труда.

И первичным актом сознания является акт идентификации с символами культуры, организующий человеческое сознание, делающий человека человеком. За вычленением смысла, символа и идентификацией с ним следует выполнение, активная деятельность ребенка по воспроизведению образцов человеческого поведения, речи, мышления, сознания, активная деятельность ребенка по отражению окружающего мира и регуляции своего поведения.

Выделяют два слоя сознания (В. П. Зинченко).

I. Бытийное сознание (сознание для бытия), включающее в себя: 1) биодинамические свойства движений, опыт действий; 2) чувственные образы.

II. Рефлективное сознание (сознание для сознания), включающее в себя: 1) значение; 2) смысл.

Значение — содержание общественного сознания, усваиваемое человеком, — это могут быть операционные значения, предметные, вербальные значения, житейские и научные значения — понятия.

Смысл — субъективное понимание и отношение к ситуации, информации. Непонимание связано с трудностями осмысления значений. Процессы взаимной трансформации значений и смыслов (осмысление значений и означение смыслов) выступают средством диалога и взаимопонимания.

На бытийном слое сознания решаются очень сложные задачи, т. к. для эффективного в той или иной ситуации поведения необходима актуализация нужного в данный момент образа и нужной двигательной программы, т. е. образ действия должен вписываться в образ мира. Мир идей, понятий, житейских и научных знаний соотносится со значением рефлективного сознания.

Мир производственной, предметно-практической деятельности соотносится с биодинамической тканью движения и действия (бытийного слоя сознания). Мир

представлений, воображений, культурных символов и знаков соотносится с чувственной тканью (бытийного сознания). Сознание рождается и присутствует во всех этих мирах. Эпицентром сознания является сознание собственного «Я». Сознание — 1) рождается в бытии,
2) отражает бытие, 3) творит бытие. Функции сознания: 1) отражательная, 2) порождающая (творчески-креативная), 3) регулятивно-оценочная, 4) рефлексивная — основная функция, характеризует сущность сознания. В качестве объекта рефлексии может выступать: 1) отражение мира, 2) мышление о нем,
3) способы регуляции человеком своего поведения, 4) сами процессы рефлексии и 5) свое личное сознание.
Бытийный слой содержит в себе истоки и начала рефлективного слоя, поскольку значения и смыслы рождаются в бытийном слое. Выраженное в слове значение содержит: 1) образ, 2) операционное и предметное значение, 3) осмысленное и предметное действие. Слова, язык не существует только как язык, в нем объективировались формы мышления, которые нами и овладевают через использование языка.

ВОПРОС 45

Самосознание

Венцом развития сознания является формирование самосознания, которое позволяет человеку не только отражать внешний мир, но, выделив себя в этом мире, познавать свой внутренний мир, переживать его и определенным образом относиться к себе. Мерилом для человека в его отношении к себе являются, прежде всего, другие люди. Каждый новый социальный контакт меняет представление человека о себе, делает его более многогранным. Сознательное поведение является не столько проявлением того, каков человек на самом деле, сколько результатом представлений человека о себе, сложившихся на основе общения с ним окружающих.
Осознание себя в качестве устойчивого объекта предполагает внутреннюю целостность, постоянство личности, которая, независимо от меняющихся ситуаций, способна при этом оставаться сама собой. Ощущение человеком своей единственности поддерживается непрерывностью его переживаний во времени: помнит о прошлом, переживает настоящее, обладает надеждами на будущее. Непрерывность таких переживаний и дает человеку возможность интегрировать себя в единое целое. Главная функция самосознания — сделать доступными для человека мотивы и результаты его поступков и дать возможность понять, каков он есть на самом деле, оценить себя; если оценка окажется неудовлетворительной, то человек может либо заняться самоусовершенствованием, саморазвитием, либо, включив защитные механизмы, вытеснить эти неприятные сведения, избегая травмирующего влияния внутреннего конфликта.
В современной науке существуют различные точки зрения на генезис самосознания. Традиционным является понимание самосознания как исходной генетически первичной формы человеческого сознания, основывающейся на

самоощущениях; самовосприятие человека, когда еще в раннем детстве у ребенка формируется целостное представление о своем физическом теле, о различении себя и всего остального мира. Исходя из концепции «первичности» указывается, что способность к самопереживанию оказывается особой универсальной стороной самосознания, которая его порождает.

Существует и противоположная точка зрения (Л. Л. Рубинштейн), согласно которой самосознание — высший вид сознания, возникший как результат развития сознания. «Не сознание рождается из самопознания, из «Я», а самосознание возникает в ходе развития сознания личности...»

Третье направление психологической науки исходит из того, что сознание внешнего мира и самосознание возникли и развивались одновременно едино и взаимообусловленно. По мере объединения «предметных» ощущений складывается представление человека о внешнем мире, а в результате синтеза самоощущений — о самом себе. В онтогенезе самосознания можно выделить два основных этапа: на первом этапе формируется схема собственного тела и формируется «чувство Я». Затем по мере совершенствования интеллектуальных возможностей и становления понятийного мышления самосознание достигает рефлексивного уровня, благодаря чему человек может осмысливать свое отличие в понятийной форме. Поэтому рефлексивный уровень индивидуального самосознания всегда остается внутренне связанным с аффективным самопереживанием (Зинченко В. П.). Исследования показали, что самоощущение контролируется правым полушарием мозга, а рефлексивные механизмы самосознания — левым полушарием.

Образ «Я», или самосознание (представление о себе), не возникает у человека сразу, а складывается постепенно на протяжении его жизни под воздействием многочисленных социальных влияний и включает 4 компонента (по В. С. Мерлину):

• сознание отличия себя от остального мира;
• сознание «Я» как активного начала субъекта деятельности;
• сознание своих психических свойств, эмоциональные самооценки;
• социально-нравственная самооценка, самоуважение, которое формируется на основе накопленного опыта общения и деятельности.

Критерии самосознания: 1) выделение себя из среды, сознание себя как субъекта, автономного от среды (физической среды, социальной среды); 2) осознание своей активности — «Я, управляю собой»; 3) осознание себя «через другого» («То, что я вижу в других, это может быть и мое качество»); 4) моральная оценка себя, наличие рефлексии — осознание своего внутреннего опыта.

В структуре самосознания можно выделить: 1) осознание близких и отдаленных целей, мотивов своего «Я» («Я как действующий субъект»); 2) осознание своих реальных и желаемых качеств («Реальное Я» и «Идеальное Я»); 3) познавательные, когнитивные представления о себе («Я как наблюдаемый объект»); 4) эмоциональное, чувственное представление о себе. Таким образом, самосознание включает в себя:

• самопознание (интеллектуальный аспект познания себя);

• самоотношение (эмоциональное отношение к самому себе).

При анализе динамической структуры самосознания используют два понятия: «текущее Я» и «личностное Я». «Текущее *Я»* обозначает конкретные формы осознания себя в текущем настоящем, то есть непосредственные процессы деятельности самосознания. «Личностное Я» — это устойчивая структурная схема самоотношения, ядро синтеза «текущих Я». В каждом акте самосознания одновременно выражены элементы самопознания и самопереживания.

В структуре самосознания можно выделить 4 уровня:

• непосредственно-чувственный уровень — самоощущение, самопереживание психосоматических процессов в организме и собственных желаний, переживаний, состояний психики, в результате достигается простейшая самоидентификация личности;

• целостно-образный, личностный уровень — осознание себя как деятельного начала, проявляется как самопереживание, самоактуализация, отрицательная и положительная идентификация и поддержание аутоидентичности своего «Я»;

• рефлексивный, интеллектуально-аналитический уровень — осознание личностью содержания собственных мыслительных процессов личности, в результате возможно самонаблюдение, самоосмысление, самоанализ, саморефлексия;

• целенаправленно-деятельный уровень — своеобразный синтез трех рассмотренных уровней, в результате выполняются регулятивно-поведенческие и мотивационные функции через многочисленные формы самоконтроля, самоорганизации, саморегламентации, самовоспитания, самоусовершенствования, самооценки, самокритики, самопознания, самовыражения.

Информационное наполнение структур самосознания связано с двумя механизмами его деятельности: уподоблением, отождествлением себя с кем-то или чем-то («самоидентификация») и интеллектуальным анализом своего «Я» (рефлексия и саморефлексия).

Наиболее известная в современной науке модель структуры самосознания предложена К. Юнгом и основана на. противопоставлении осознаваемых и неосознаваемых элементов человеческой психики. Юнг выделяет два уровня ее самоотображения. Первый — субъект всей человеческой психики — «самость», которая персонифицирует как сознательные, так и бессознательные процессы и поэтому есть как бы тотальная личность. Второй уровень — форма проявления «самости* на поверхности сознания, осознаваемый субъект, сознательное «Я», Когда человек думает: «Я знаю себя», «Я чувствую, что я устал», «Я ненавижу себя», то в этом случае он является одновременно и субъектом и объектом. Несмотря на идентичность «Я»-субъекта и «Я»-объекта, все же необходимо их различать — принято называть первую сторону личности «Я», а вторую — «самостью». Различие между «Я» и «самостью» относительно. «Я» является наблюдающим началом, «самость» — наблюдаемым «Я».

В целом можно выделить 3 пласта сознания человека: 1) отношение к себе; 2) отношение к другим людям; 3) ожидание отношения других людей к себе (атрибутивная проекция).

Отношение к другим людям, осознание этого отношения бывает качественно различным: 1) эгоцентрический уровень отношений — отношение к себе как самоценности влияет на отношение к другим людям («Если мне помогают, то это хорошие люди»); 2) группоцентрический уровень отношений («Если другой человек принадлежит к моей группе, он — хороший»); 3) просоциальный уровень («Другой человек — это самоценность, уважай и прими другого человека таким, каков он есть»;

«Поступай с другим так, как ты бы хотел, чтобы поступили с тобой»); 4) эстохолический уровень — уровень исходов («Каждый человек находится в определенном соотнесении с духовным миром, с богом. Милосердие, совесть, духовность — главное в отношении к другому человеку»).

Нарушения самосознания.

При всех психических заболеваниях самосознание поражается раньше, чем предметное сознание. Существуют специфические расстройства самосознания:

• деперсонализация, когда происходит утрата своего «Я», все происходящее в своей психике люди воспринимают как бы со стороны, как что-то внешнее или чужое;

• расщепление ядра личности. Оно как бы раздваивается, больные жалуются на постоянное присутствие двух чуждых начал, конфликтующих между собой. Каждое из этих начал «Я» обладало памятью, индивидуальностью, утверждало собственную жизненную целостность, но не признавало саму мысль о возможном существовании других начал;

• нарушение телесной идентификации, когда люди жалуются, что части своего тела воспринимают как что-то от них отдельное;

• крайние формы нарушения самосознания (дереализация), когда утрачивается чувство реальности не только своего бытия, но появляются сомнения в подлинности существования всего окружающего мира.

ВОПРОС 46

Взаимодействие сознания и подсознания

В зоне ясного сознания находит свое отражение малая часть одновременно приходящих из внешней и внутренней среды организма сигналов. Сигналы, попавшие в зону ясного сознания используются человеком для осознанного управления своим поведением. Остальные сигналы также используются организмом для регулирования некоторых процессов, но на подсознательном уровне. Осознание затрудняющих регуляцию или решение задачи обстоятельств способствует нахождению нового режима регулирования или нового способа решения, но как только они найдены, управление вновь передается в подсознание, а сознание освобождается для разрешения вновь возникающих трудностей. Эта непрерывная передача управления обеспечивает человеку возможность решать все новые задачи, опирается на гармоничное взаимодействие сознания н

подсознания. Сознание привлекается к данному объекту только на короткий интервал времени и обеспечивает выработку гипотез в критические моменты недостатка информации.

Большая часть процессов, протекающих во внутреннем мире человека, им не осознается, но в принципе каждый из них может стать осознанным. Для этого нужно выразить его словами — вербализировать. Выделяют: 1) подсознательное — те представления, желания, действия, устремления, которые ушли сейчас из сознания, но могут потом прийти в сознание; 2) собственно бессознательное — такое психическое, которое ни при каких обстоятельствах не становится сознательным.

Фрейд считал, что бессознательное — это не столько те процессы, на которые не направляется внимание, сколько переживания, подавляемые сознанием, такие, против которых сознание воздвигает мощные барьеры.

Человек может прийти в конфликт с многочисленными социальными запретами, в случае конфликта у него нарастает внутренняя напряженность и в коре головного мозга возникают изолированные очаги возбуждения. Для того чтобы снять возбуждение, нужно прежде всего осознать сам конфликт и его причины, но осознание невозможно без тяжелых переживаний, и человек препятствует осознанию, эти тяжелые переживания вытесняются из области сознания.

Для исключения такого болезнетворного влияния необходимо осознать травмирующий фактор и переоценить его, ввести его в структуру других факторов и оценок внутреннего мира и тем самым разрядить очаг возбуждения и нормализовать психическое состояние человека. Только такое сознание устраняет травмирующее воздействие «неприемлемой» идеи или желания. Заслуга Фрейда в том, что он сформулировал указанную зависимость и включил ее в основу терапевтической практики «психоанализа».

Психоанализ включает поиск скрытых очагов в коре мозга, возникающих при вытеснении неприемлемых желаний, и осторожную помощь человеку в сознании и переоценке тревожащих его переживаний. Психоанализ включает поиск очага (его вспоминание), вскрытие его (перевод информации в словесную форму), переоценку (изменение системы установок, отношений) переживания в соответствии с новой значимостью, ликвидацию очага возбуждения, нормализацию психического состояния человека.

В последнее время разработан новый метод вскрытия и поиска скрытых очагов в бессознательной части психики (подавленных переживаний, психотравм, желаний, неправильных действий) и гармонизации внутреннего мира человека — метод ребёфинга. Ребёфинг — это современный метод самопомощи, он применяет определенную технику дыхания, для того чтобы дать человеку позитивные и глубоко детализированные представления о его разуме, теле, эмоциях, в результате сознание человека узнает, что содержится в подсознании, вскрывает «очаги подавления» и интегрирует, преобразует подавленное (то, что человек делал как-то неправильно) в общее чувство активности и хорошего самочувствия. Ребёфинг дает возможность разуму и телу осторожно перестроить

себя таким образом, чтобы увеличить ощущение счастья, эффективность деятельности, хорошее здоровье, внутреннюю гармонию личности.

Только переводя неосознанные импульсы в сознание, можно достигнуть контроля над ними, приобретая большую власть над своими поступками и повышая уверенность в своих силах.

Итак, сознание как внутренняя модель, отражающая внешнюю среду человека и его собственный мир в их стабильных свойствах и динамических взаимоотношениях, помогает человеку эффективно действовать в реальной жизни.

ВОПРОС 47

Состояния сознания. Роль сна

Традиционно психология признает два состояния сознания, присущих всем людям: 1) сон, рассматриваемый как период отдыха, 2) состояние бодрствования, или активное состояние сознания, которому соответствует активация всего организма, которая позволяет ему улавливать, анализировать сигналы внешнего мира, отправлять некоторые из них в память или же реагировать на них адекватным или неадекватным поведением в зависимости от предшествующего опыта и навыков. Таким образом, бодрствование — это состояние, в котором мы можем приспосабливаться к внешнему миру.

Согласно **закону Иеркса—Додсона**—Хебба, поведение человека будет тем эффективнее, чем ближе будет его уровень бодрствования — активации к некоторому оптимуму — он не должен быть ни слишком низким, ни слишком высоким. При более низких уровнях готовность человека к действию уменьшается и он вскоре засыпает, а при более высоких он будет больше взволнован из-за чересчур сильной мотивации или же сильного расстройства чувств, и его поведение может даже полностью дезорганизоваться.



В среднем наш организм функционирует с чередованием: 16 часов бодрствования и 8 часов сна. Этот 24-часовой цикл управляется внутренним контрольным механизмом, называемым биологическими часами, которые ответственны за возбуждение центра сна, расположенного в стволе мозга, и центра бодрствования, которым служит ретикулярная формация мозга. Долгое время полагали, что сон — это просто полный отдых организма, позволяющий ему восстанавливать силы, израсходованные в период бодрствования. Так, недостаток сна. существенно сказывается на поведении: ухудшается или даже нарушается мыслительная и трудовая деятельность, некоторые люди засыпают буквально стоя, галлюцинируют или начинают бредить после 2—3 дней лишения сна. Сейчас

известно, что сон — не просто восстановительный период для организма, а включает различные стадии, выполняет разнообразные функции. Выделяют «медленный сон» и «быстрый, парадоксальный сон» в зависимости от особенностей мозговой активности.

При низкой активности мозга большие группы нервных клеток разряжаются одновременно, и эта синхронность отображается на ЭЭГ в виде волн низкой частоты и большой амплитуды — «медленных волн»: 1) альфа-волны, частота которых лежит в пределах от 8 до 12 циклов в секунду (8—12 Гц), они характерны для расслабленного организма, когда человек сидит спокойно с закрытыми глазами; 2) тета-волны частотой от 4 до 7 Гц, они появляются на первой стадии сна, 3) дельта-волны (0, 5—3 Гц), которые регистрируются во время глубокого сна.

Во время активной работы мозга каждая участвующая в ней нервная клетка разряжается в соответствии со своей специфической функцией в своем собственном ритме, в результате активность мозга становится асинхронной и регистрируется в виде быстрых волн высокой частоты и малой амплитуды — бета-волны (13—26 Гц); амплитуда бета-волн уменьшается по мере того, как усиливается мозговая деятельность. Бета-волны регистрируются во время бодрствования, активной умственной и физической деятельности, а также, как ни странно, во время «быстрого сна». «Быстроволновый сон» характеризуется тем, что активность мозга возрастает, как будто человек просыпается, сердечный ритм ускоряется, кровь приливает к мозгу, дыхание учащается, глаза совершают быстрые движения под сомкнутыми веками, но в то же время человек находится в полной неподвижности вследствие резкого падения мышечного тонуса. Эта стадия «быстрого парадоксального сна» длится 15—20 минут, человека в этот момент трудно разбудить, но если это удается, то в 80% случаях человек рассказывает, что видел сон, и может рассказать его в деталях. После «быстрого сна» вновь наступает «медленный сон», затем, примерно через 70 минут, вновь «быстрый сон», и такой цикл повторяется 5—6 раз за ночной сон.

Согласно гипотезе Хартмана (1978 г.), отключение человека от внешней среды во время сна необходимо для содержательной обработки накопленной за день информации.

Сновидения отражают мотивацию, желания человека, эти мотивации как бы всплывают во время сна, когда клетки ретикулярной формации посылают возбуждающие импульсы центрам, ответственным за влечения и инстинкты. Сновидения как бы служат для символической реализации нереализованных желаний человека, разряжают очаги возбуждения, возникшие из-за неоконченных дел и тревожных мыслей. По мнению Фрейда, сновидения обеспечивают психологический комфорт, уменьшая возникшую в течение дня эмоциональную напряженность и вызывая этим чувство удовлетворения и облегчения. Исследования Фаулкса (1971 г.) показали, что сновидения, интенсивная работа мозга во сне имеют своей целью помочь человеку решить его проблемы во время сна, либо ослабить или даже устранить тревожащее человека желание, переживание.

Согласно гипотезе Френча и Фромма, в сновидениях используются механизмы образного мышления для решения мотнвационных конфликтов, которые не удается решить с помощью логического анализа во время бодрствования, т. е. сновидения представляют механизм психологической защиты и стабилизации человека, благодаря которой человек черпает энергию, необходимую для разрешения своих проблем. Сновидения являются своеобразным «окном» в бессознательное человека и своеобразным «каналом» обмена информацией между бессознательным и сознанием, когда более информационно насыщенное «бессознательное» способно в символической или явной форме передать важную информацию для сознания (например, пророческие сны о будущих возможных событиях, о возникающих заболеваниях, о внутренних душевных болевых, точках и т. п.).

Медитация — особое состояние сознания, измененное по желанию человека. Все виды медитации преследуют одну цель —сосредоточить внимание, чтобы ограничить поле своего сознания настолько, что мозг будет ритмично реагировать на тот стимул, на котором сосредоточился человек. Есть несколько способов достижения этой цели: можно сконцентрировать внимание на мыслях или физических ощущениях, как это делают последователи «заже-ны», или же практиковать йогу, которая делает акцент на владение телесными позами и дыханием. Во всех случаях мозг начинает все больше и больше синхронизировать свою электрическую активность — чаще всего типа альфа-волн, а иногда тета-волн. Трансцендентальная медитация основана на использовании особого слова — мантры.

Взаимопереходы из одного состояния сознания в другое можно представить в виде «карты внутреннего мира», которую в 1977 г. разработал американский профессор экспериментальной психиатрии Фишер. По его мнению, погружение в глубины психики, в глубинное «свое», может осуществляться по двум «склонам» сознания и восприятия: с одной стороны, это склон, находящийся под контролем парасимпатической нервной системы и направленный на расслабление, в континууме «расслабление — медитация», а с другой стороны — склон, контролируемый симпатической нервной системой и направленный к активации нервной системы, в континууме, «восприятие — галлюцинация», включающем ряд состояний от творческого вдохновения до мистического экстаза. Активное состояние сознания включает в себя секторы от «плавающего сознания до бодрствующего — в традиционной психологии это мир «Я». Континуум «восприятие — медитация» приводит к состоянию сознания, совершенно оторванного от всякой связи с реальностью, — к йоге самадхи (переход от бета-волн (13—26 Гц) к дельта-волнам (меньше 4 Гц)).

ВОПРОС 48

Нарушения сознания

При некоторых психических заболеваниях наблюдаются нарушения сознания, (но следует учитывать, что понятие сознания в психиатрии не совпадает с психологическим содержанием):

• «помраченное сознание» — происходит дезориентировка во времени, в месте, ситуации, отсутствует четкое восприятие окружающего, проявляется в разной степени бессвязность мышления, затруднены воспоминания прошедших событий и субъективно болезненных явлений. Вся совокупность указанных признаков характеризуют помраченное сознание (К. Ясперс);

» «оглушенное состояние сознания» (при инфекциях, отравлениях, мозговых травмах) — резкое повышение порога для всех внешних раздражителей, в результате сложная информация не осмысливается, человек реагирует «как бы спросонок», замедленно, безучастно, ориентировка в окружающем неполная или отсутствует (это состояние может длиться от нескольких минут до нескольких часов);

• делириозное помрачение сознания (нарушена ориентировка в окружающем, «наплывают» яркие представления. Обрывки воспоминаний, возникает ложная ориентировка во времени и пространстве, могут возникать галлюцинации, иллюзии, бредовые идеи);

• сновидное состояние сознания — причудливая смесь отражения реального мира и всплывающих в сознании ярких чувственных представлений фантастического характера (человек видит, что находится среди жителей Марса или как раскалывается земной шар и т. п.);

• сумеречное состояние сознания — внезапно наступает отключение сознания на непродолжительный срок, но потом воспоминание о периоде помрачения сознания полностью отсутствуют, но при сумеречном состоянии сознания человек сохраняет способность выполнения автоматических привычных действий (может бессознательно куда-то идти, переходить улицы, куда-то ехать, резать ножом и т. п.);

• псевдодеменция — человек временно забывает названия предметов, дезориентирован, с трудом воспринимает внешние раздражители, поведение напоминает детское;

• деперсонализация — отчуждение, свои мысли и действия воспринимаются как бы со стороны, нарушается и схема тела.

ВОПРОС 49

Воля как характеристика сознания

Все действия человека могут быть поделены на две категории: непроизвольные и произвольные.

Непроизвольные действия совершаются в результате возникновения неосознаваемых или недостаточно отчетливо осознаваемых побуждений (влечений, установок и т. д.). Они имеют импульсивный характер, лишены четкого плана. Примером непроизвольных действий могут служить поступки людей в состоянии аффекта (изумления, страха, восторга, гнева).

Произвольные действия предполагают осознание цели, предварительное представление тех операций, которые могут обеспечить ее достижение, их очередность. Все производимые действия, совершаемые сознательно и имеющие цель, названы так, поскольку они производив! от воли человека.

Воля есть сознательное регулирование человеком своего поведения и деятельности, связанное с преодолением внутренних и внешних препятствий. Воля как характеристика сознания и деятельности возникла вместе с возникновением общества, трудовой деятельности. Воля является важным компонентом психики человека, неразрывно связанной с познавательными мотивами и эмоциональными процессами.

Волевые действия бывают простые и сложные. К простым волевым действиям относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной пели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться, т. е. побуждение к действию переходит в само действие почти автоматически.

Для сложного волевого действия характерны следующие этапы: 1) осознание цели и стремление достичь ее; 2} осознание ряда возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения; 7) преодоление внешних препятствий, объективных трудностей самого дела, всевозможных помех до тех пор, пока принятое решение и поставленная цель не будут достигнуты, реализованы.

Воля нужна при выборе цели, принятии решения, при осуществлении действия, при преодолении препятствий. Преодоление препятствий требует волевого усилия — особого состояния нервно-психического напряжения, мобилизующего физические, интеллектуальные и моральные силы человека. Воля проявляется как уверенность человека в своих силах, как решимость совершить тот поступок, который сам человек считает целесообразным и необходимым в конкретной ситуации. «Свобода воли означает способность принимать решения со знанием дела».

Необходимость сильной воли возрастает при наличии: 1) трудных ситуаций «трудного мира» и 2) сложного, противоречивого внутреннего мира в самом человеке.

Выполняя различные виды деятельности, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, человек вырабатывает в себе волевые качества: целеустремленность, решительность, самостоятельность, инициативность, настойчивость, выдержку, дисциплинированность, мужество. Но воля и волевые качества могут у человека не сформироваться, если условия жизни и воспитания в детстве были неблагоприятные: 1) ребенок избалован, все его желания беспрекословно осуществлялись (легкий мир — воля не требуется), либо 2) ребенок подавлен жесткой волей и указаниями взрослых, не способен принимать сам решения. Родители, стремящиеся воспитать волю у ребенка, должны соблюдать следующие правила: 1) не делать за ребенка то, чему он должен научиться, а лишь обеспечить условия для успеха его деятельности; 2) активизировать самостоятельную деятельность ребенка, вызвать у него чувство радости от достигнутого, повышать веру ребенка в его способность преодолевать трудности; 3) даже маленькому ребенку полезно объяснять, в чем заключается целесообразность тех требований, приказов, решений, которые взрослые предъявляют ребенку, и постепенно учить ребенка самостоятельно принимать

разумные решения. Ничего не решайте за ребенка школьного возраста, а лишь подводите его к рациональным решениям и добивайтесь от него непреклонного осуществления принятых решений.

Волевые действия, как и вся психическая деятельность, связаны с функционированием мозга. Важную роль при осуществлении волевых действий выполняют лобные доли мозга, в которых, как показали исследования, происходит сличение достигнутого каждый раз результата с предварительно составленной программой цели. Поражение лобных долей приводит к **абулии** — болезненному безволию.

ВОПРОС 50

Структура волевого действия

Волевая деятельность всегда состоит из определенных волевых действий, в которых содержатся все признаки и качества воли. Волевые действия бывают простые и сложные.

К простым относятся те, при которых человек без колебаний идет к намеченной цели, ему ясно, чего и каким путем он будет добиваться. Для простого волевого действия характерно то, что выбор цели, принятие решения на выполнение действия определенным способом осуществляется без борьбы мотивов.

В сложном волевом действии выделяют следующие этапы: 1) осознание цели и стремление достичь ее; 2) осознание ряда возможностей достижения цели; 3) появление мотивов, утверждающих или отрицающих эти возможности; 4) борьба мотивов и выбор; 5) принятие одной из возможностей в качестве решения; 6) осуществление принятого решения.

Этап «осознание цели и стремление достичь ее» не всегда, сопровождается борьбой мотивов в сложном действии. Если, цель задана извне и ее достижение обязательно для исполнителя, то ее остается только познать, сформировав у себя определенный образ будущего результата действия. Борьба мотивов возникает на данном этапе тогда, когда у человека есть возможность выбора целей, по крайней мере, очередности их достижения. Борьба мотивов, которая возникает при осознании целей, — это не структурный компонент волевого действия, а скорее определенный этап волевой деятельности, частью которой выступает действие. Каждый из мотивов, прежде чем стать целью, проходит стадию желания (в том случае, когда цель выбирается самостоятельно). Желание — это существующие идеально (в голове человека) потребности. Желать чего-либо — это прежде всего знать содержание побудительного стимула.

Поскольку у человека в любой момент имеются различные значимые желания, одновременное удовлетворение которых объективно исключено, то происходит столкновение противостоящих, несовпадающих побуждений, между которыми предстоит сделать выбор. Эту ситуацию и называют борьбой мотивов. На этапе осознания цели и стремления достичь ее борьба мотивов разрешается выбором цели действия, после чего напряжение, вызванное борьбой мотивов на этом этапе, ослабевает.

Этап «осознания ряда возможностей достижения цели» — это собственно мыслительное действие, являющееся частью волевого действия, результатом которого является установление причинно-следственных отношений между способами выполнения волевого действия в имеющихся условиях и возможными результатами.
На следующем этапе возможные пути и средства достижения цели соотносятся с имеющейся у человека системой ценностей, включающей убеждения, чувства, нормы поведения, ведущие потребности. Здесь каждый из возможных путей проходит обсуждение в аспекте соответствия конкретного пути системе ценностей данного человека.
Этап борьбы мотивов и выбора оказывается центральным в сложном волевом действии. Здесь, как и на этапе выбора цели, возможна конфликтная ситуация, связанная с тем, что человек принимает возможность легкого пути достижения цели (это понимание — один из результатов второго этапа), но в то же время в силу своих моральных чувств или принципов не может его принять. Другие пути являются менее экономичными (и это тоже человек понимает), но зато следование им больше соответствует системе ценностей человека.
Результатом разрешения этой ситуации является следующий этап — принятие одной из возможностей в качестве решения. Он характеризуется спадом напряжения, поскольку разрешается внутренний конфликт. Здесь уточняются средства, способы, последовательность их использования, т. е. осуществляется уточненное планирование. После этого начинается реализация намеченного на этапе осуществления принятого решения.
Этап осуществления принятого решения, однако, не освобождает человека от необходимости прилагать волевые усилия, и порой не менее значительные, чем при выборе цели действия или способов его выполнения, поскольку практическое осуществление намеченной цели опять же сопряжено с преодолением препятствий.
Результаты любого волевого действия имеют для человека два следствия: первое — это достижение конкретной цели; второе связано с тем, что человек оценивает свои действия и извлекает соответствующие уроки на будущее относительно способов достижения цели, затраченных усилий.

Вопрос 51

Виды эмоциональных процессов и состояний

Эмоции — особый класс субъективных психологических состояний, отражающих в форме непосредственных переживаний приятного процесса и результаты практической деятельности, направленной на удовлетворение его актуальных потребностей. Поскольку все то, что делает человек, в конечном счете служит цели удовлетворения его разнообразных потребностей, постольку любые проявления активности человека сопровождаются эмоциональными переживаниями.

Эмоции, утверждал Ч. Дарвин, возникли в процессе эволюции как средство, при помощи которого живые существа устанавливают значимость тех или иных условий для удовлетворения актуальных для них потребностей.

Эмоциональные ощущения биологически в процессе эволюции закрепились как своеобразный способ поддержания жизненного процесса в его оптимальных границах и предупреждают о разрушающем характере недостатка или избытка каких-либо факторов.

Самая старая по происхождению, простейшая и наиболее распространенная среди живых существ форма эмоциональных переживаний — это удовольствие, получаемое от удовлетворения органических потребностей, и неудовольствие, связанное с невозможностью это сделать при обострении соответствующей потребности.

Основные эмоциональные состояния, которые испытывает человек, делятся на собственно эмоции, чувства и аффекты. Эмоции и чувства предвосхищают процесс, направленный на удовлетворение потребности, имеют идеаторный характер и находятся как бы в начале его. Эмоции и чувства выражают смысл ситуации для человека с точки зрения актуальной в данный момент потребности, значения для ее удовлетворения предстоящего действия или деятельности. Эмоции могут вызываться как реальными, так и воображаемыми ситуациями. Они, как и чувства, воспринимаются человеком как его собственные внутренние переживания, коммуницируются, т. е. передаются другим людям, сопереживаются.

Чувства — высший продукт культурно-эмоционального развития человека. Они связаны с определенными, входящими в сферу культуры предметами, видами деятельности и людьми, окружающими человека.

Чувства выполняют в жизни и деятельности человека, в его общении с окружающими людьми мотивирующую роль. В . отношении окружающего его мира человек стремится действовать так, чтобы подкрепить и усилить свои положительные чувства. Они всегда связаны с работой сознания, могут произвольно регулироваться. Проявление сильного и устойчивого положительного чувства к чему-либо или к кому-либо называется страстью. Устойчивые чувства умеренной или слабой силы, действующие в течение длительного времени, именуются настроениями.

Аффекты — это особо выраженные эмоциональные состояния, сопровождаемые видимыми изменениями в поведении человека, который их испытывает. Аффект не предшествует поведению, а как бы сдвинут на его конец.

Развитие аффекта подчиняется следующему закону: чем более сильным является исходный мотивационный стимул поведения и чем больше усилий приходится тратить на то, чтобы его реализовать, чем меньше итог, полученный в результате всего этого, тем сильнее возникающий аффект, В отличие от эмоций и чувств, аффекты протекают бурно, быстро, сопровождаются резко выраженными органическими изменениями и двигательными реакциями.

Аффекты, как правило, препятствуют нормальной организации поведения, его разумности. Они способны оставлять сильные и устойчивые следы в

долговременной памяти. В отличие от аффектов, работа эмоций и чувств связана по преимуществу с кратковременной и оперативной памятью. Эмоциональная напряженность, возникающая в результате аффектогенных ситуаций, может накапливаться и, если ей вовремя не дать выхода, привести к сильной и бурной эмоциональной разрядке, которая, снимая возникшее напряжение, часто сопровождается чувством усталости, подавленности, депрессией.

Страсть — еще один вид сложных, качественно своеобразных и встречающихся только у человека эмоциональных состояний. Страсть представляет собой сплав эмоций, мотивов и чувств, сконцентрированных вокруг определенного вида деятельности или предмета (человека).

С. Л. Рубинштейн считал, что в эмоциональных проявлениях личности можно выделить три сферы: ее органическую жизнь, ее интересы материального порядка и ее духовные, нравственные потребности. Он обозначил их соответственно как органическую (аффективно-эмоциональную) чувствительность, предметные чувства и обобщенные мировоззренческие чувства. К аффективно-эмоциональной чувствительности относятся, по его мнению, элементарные удовольствия и неудовольствия, преимущественно связанные с удовлетворением органических потребностей. Предметные чувства связаны с обладанием определенными предметами и занятиями отдельными видами деятельности. Эти чувства соответственно их предметам подразделяются на материальные, интеллектуальные и эстетические. Они проявляются в восхищении одними предметами, людьми и видами деятельности и в отвращении к другим. Мировоззренческие чувства связаны с моралью и отношениями человека к миру, социальным событиям, нравственным категориям и ценностям.

ВОПРОС 52

Теории эмоций

Впервые эмоциональные выразительные движения стали предметом изучения Ч. Дарвина. На основе сравнительных исследований эмоциональных движений млекопитающих Дарвин создал биологическую концепцию эмоций, согласно которой выразительные эмоциональные движения рассматривались как рудимент целесообразных инстинктивных действий, сохраняющих в какой-то степени свой биологический смысл и вместе с тем выступающих в качестве биологически значимых сигналов для особей не только своего, но и других видов.

Результатом глубокой теоретической мысли является биологическая теория эмоций П. К. Анохина. Эта теория рассматривает эмоции как продукт эволюции, как приспособительный фактор в жизни животного мира.

Эмоция выступает как своеобразный инструмент, оптимизирующий жизненный процесс и тем самым способствующий сохранению как отдельной особи, так и всего вида.

Неоднократное удовлетворение потребностей, окрашенное положительной эмоцией, способствует обучению соответствующей деятельности, а повторные неудачи в получении запрограммированного результата вызывают торможение

неэффективной деятельности и поиски новых более успешных способов достижения цели.

Хотя наличие потребности представляет обязательное условие возникновения эмоции, оно вряд ли является единственным и достаточным. Это положение явилось отправной точкой для построения П. В. Симоновым информационной теории эмоций. Согласно П. В. Симонову, эмоция есть отражение мозгом высших животных и человека величины потребности и вероятности ее удовлетворения в данный момент.

П. В. Симоновым сформулировано правило, согласно которому отношение между эмоцией (Э), потребностью (П), информацией, прогностически необходимой для организации действий по удовлетворению данной потребности (Н), и наличной информацией, которая может быть использована для целенаправленного поведения (С), выражается формулой: Э =П(Н-С).

Из данной формулы следует, что 1) эмоция не возникает, если потребность отсутствует или удовлетворена, а при наличии потребности — если система вполне информирована, что 2) при дефиците наличной информации появляется отрицательная эмоция, достигающая максимума в случае полного отсутствия информации, что 3) положительная эмоция возникает, когда наличная информация превышает информацию, прогностически необходимую для удовлетворения данной потребности. Таким образом, формула эмоций отражает количественную зависимость интенсивности эмоциональной реакции от силы потребности и размеров дефицита или прироста прагматической информации, необходимой для достижения цели (удовлетворения потребности).

Джеймс и независимо от него Ланге предложили «периферическую» теорию эмоций, согласно которой эмоция является вторичным явлением — осознанием приходящих в мозг сигналов об изменениях в мышцах, сосудах и внутренних органах в момент реализации поведенческого акта, вызванного эмоциогенным раздражителем. Другими словами, эмоциогенный сигнал, действуя на мозг, включает определенное поведение, а обратная соматосенсорная и висцеросенсорная афферентация вызывает эмоцию. Суть своей теории Джеймс выразил парадоксом: «Мы чувствуем печаль, потому что плачем, мы боимся, потому что дрожим».

В данном аспекте представляет интерес концепция Арнольда, согласно которой интуитивная оценка ситуации (например, угрозы) вызывает тенденцию действовать, что, будучи выраженным в различных телесных изменениях, переживается как эмоция и может привести к действию. Если Джеймс говорил «мы боимся, потому что мы дрожим», то из концепции Арнольда следует, что мы боимся потому, что решили, будто нам угрожают.

Теория Джеймса—Ланге сыграла-положительную роль, указав на связь трех событий: внешнего раздражителя, поведенческого акта и эмоционального переживания. Ее уязвимым местом остается сведение эмоций лишь к осознанию ощущений, возникающих в результате периферических реакций. Ощущение выступает здесь как первичное явление по отношению к эмоции, которая рассматривается как ее прямое производное.

Далибор Биндра после критического анализа существующих теорий эмоций пришел к выводу, что нельзя провести жесткое разграничение между эмоцией и мотивацией, между соответствующими типично-видовыми действиями. Нет доказательств, что эмоции вызываются только стимулами внешней среды, а мотивации — только изменениями внутренней среды организма. Нет оснований признавать существование какого-либо единого специфического церебрального процесса в качестве «эмоционального процесса», постулируемого рядом теорий. Эмоция не существует ни как единый процесс, ни как отдельный класс поведенческих реакций, и она не может быть полностью отделена от других явлений — ощущения, восприятия, мотивации и т. п. Она не является также «промежуточной переменной», связывающей отдельные компоненты поведенческой реакции в целостный акт.

Биндра выдвигает собственную концепцию о «центральном мотивационном состоянии» — комплексе нервных процессов, возникающем в результате действия комбинации побудительных стимулов определенного типа. Развитие «центрального мотивационного состояния» создает избирательное внимание к определенному классу побудительных стимулов и реактивную склонность в пользу определенного класса типично-видовых действий.

ВОПРОС 53

Физиологические механизмы стресса

Допустим, произошла ссора или какое-то неприятное событие: человек возбужден, не может найти себе места, его гложет несправедливая обида, досада из-за того, что не сумел себя правильно Повести, не нашел слов. Он и рад бы отвлечься от этих мыслей, но снова и снова перед глазами встают сцены случившегося; и опять накатывает волна обиды, негодования. Можно выделить три физиологических **механизма** подобного стресса.

Во-первых, в коре головного мозга сформировался интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Значит, для успокоения надо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Все отвлекающие приемы (чтение захватывающего романа, просмотр кинофильма, переключение на занятие любимым делом) фактически направлены на формирование конкурирующей доминанты. Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться расстроенный человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту. Вот почему каждому из нас не помешает иметь какое-то хобби, которое открывает путь положительным эмоциям.

Во-вторых, вслед за появлением доминанты развивается особая цепная реакция — возбуждается одна из глубинных структур мозга — гипоталамус, который заставляет близлежащую особую железу — гипофиз — выделить в кровь большую порцию адренокортикотропного гормона (АКТГ). Под влиянием АКТГ надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны стресса), которые вызывают многосторонний эффект: сердце начинает сокращаться чаще и сильнее (вспомним, как оно «выскакивает» из груди при

страхе, волнении, гневе), кровяное давление повышается (вот почему может разболеться голова, возникнуть сердечный приступ, становится чаще дыхание). В эту фазу подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки. Но современный человек, в отличие от первобытного, вслед за стрессом обычно не пускает в ход скопившуюся мышечную энергию, поэтому у него в крови еще долго циркулируют биологически активные вещества, которые не дают успокоиться ни нервной системе, ни внутренним органам. Необходимо нейтрализовать гормоны стресса, и лучший помощник здесь — физкультура, интенсивная мышечная нагрузка.

В-третьих, из-за того, что стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность (конфликт ведь не разрешился благополучно и какая-то потребность так и осталась неудовлетворенной, иначе не было бы отрицательных эмоций), в кору головного мозга вновь и вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Следовательно, надо снизить для себя значимость этого несбывшегося желания или же отыскать путь для его реализации. Оптимальный способ избавления от затянувшегося стресса — полностью разрешить конфликт, устранить разногласия, помириться. Если сделать это невозможно, следует логически переоценить значимость конфликта, например, поискать оправдания для своего обидчика. Можно выделить различные способы снижения значимости конфликта. Первый из них можно охарактеризовать словом «зато». Суть его — суметь извлечь пользу, что-то положительное даже из неудачи. Второй прием успокоения — доказать себе, что «могло быть и хуже». Сравнение собственных невзгод с чужим, еще большим, горем («а другому гораздо хуже») позволяет стойко и спокойно отреагировать на неудачу. Интересный способ успокоения по типу «зелен виноград»: подобно лисице из басни сказать себе, что «то, к чему только что безуспешно стремился, не так уж хорошо, как казалось, и потому этого мне не надо».

Один из лучших способов успокоения — это общение с близким человеком, когда можно, во-первых, как говорят «излить душу», т. е. разрядить очаг возбуждения; во-вторых, переключиться на интересную тему; в-третьих, совместно отыскать путь к благополучному разрешению конфликта или хотя бы к снижению его значимости.

ВОПРОС 44

Стресс и фрустрация

Одним из наиболее распространенных в наши дни видов аффектов является стресс. Он представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние -не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких

заболеваний, как сердечно-сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.
В переводе с английского стресс — это давление, нажим, напряжение, а дистресс — горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т. е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. В качестве примера ученый приводит волнующую ситуацию: мать, которой сообщили о гибели в бою ее единственного сына, испытывает страшное душевное потрясение. Если много лет спустя окажется, что сообщение было ложным и сын неожиданно войдет в комнату целым и невредимым, она почувствует сильнейшую радость.
Специфические результаты двух событий — горе и радость — совершенно различны, даже противоположны, но их стрессовое действие — неспецифическое требование приспособления к новой ситуации — может быть одинаковым.
Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Любое событие, факт или сообщение может вызвать стресс, т. е. стать стрессором. При этом, выступит та или иная ситуация причиной стресса или нет, зависит не только от самой ситуации, но и от личности, ее опыта, ожиданий, уверенности в себе и т. д. Особенно большое значение имеет, конечно, оценка угрозы, ожидание опасных последствий, которую содержит в себе ситуация.
Значит, само возникновение и переживание стресса зависит не столько от объективных, сколько от субъективных факторов, от особенностей самого человека: оценки им ситуации, сопоставления своих сил и способностей с тем, что от него требуется, и т. д.
К понятию и состоянию стресса близко и понятие фрустрация. Сам термин в переводе с латинского означает — обман, тщетное ожидание. Фрустрация переживается как напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности.
Фрустрация создает, таким образом, наряду с исходной мотивацией новую, защитную мотивацию, направленную на преодоление возникшего препятствия. Прежняя и новая мотивация реализуются в эмоциональных реакциях.
Самой распространенной реакцией на фрустрацию является возникновение генерализованной агрессивности, направленной чаще всего на препятствия. Адекватная реакция на препятствие состоит в том, чтобы преодолеть или обойти его, если это возможно; агрессивность, быстро переходящая в гнев, проявляется в бурных и неадекватных реакциях: оскорбление, физические нападки на человека (щипать, бить, толкать) или объект (сломать его).
Отступление и уход. В некоторых случаях субъект реагирует на фрустрацию уходом (например, выходит из комнаты), сопровождаемым агрессивностью,

которая не проявляется открыто. Фрустрация влечет за собой эмоциональные нарушения лишь тогда, когда возникает препятствие для сильной мотивации. Если у ребенка, начавшего пить, отнять соску, он реагирует гневом, однако в конце сосания — никаких эмоциональных проявлений.

ВОПРОС 55

Психические состояния человека

Психические состояния представляют собой целостные характеристики психической деятельности за определенный период времени. Сменяясь, они сопровождают жизнь человека в его отношениях с людьми, обществом и т. д. В любом психическом состоянии можно выделить три общих измерения: мотивационно-побудительное, эмоционально-оценочное и акти-вационно-энергетическое (определяющим выступает первое измерение).

Наряду с психическими состояниями отдельного человека существуют и «массовидные» состояния, то есть психические состояния определенных общностей людей (микро- и макрогрупп, народов, обществ). В социологической и социально-психологической литературе специально рассматриваются два вида таких состояний — общественное мнение и общественное настроение.

Психические состояния человека характеризуются целостностью, подвижностью и относительной устойчивостью, взаимосвязью с психическими процессами и свойствами личности, индивидуальным своеобразием и типичностью, крайним многообразием, полярностью.

Целостность психических состояний проявляется в том, что они характеризуют в определенный промежуток времени всю психическую деятельность в целом, выражают конкретное взаимоотношение всех компонентов психики.

Подвижность психических состояний заключается в их изменчивости, в наличии стадий протекания (начало, определенная динамика и конец).

Психические состояния обладают относительной устойчивостью, их динамика менее выражена, чем у психических процессов (познавательных, волевых, эмоциональных). При этом психические процессы, состояния и свойства личности теснейшим образом взаимосвязаны между собой. Психические состояния влияют на психические процессы, являясь фоном их протекания. В то же время они выступают в качестве «строительного материала» для формирования качеств личности, прежде всего характерологических. Например, состояние сосредоточенности мобилизует процессы внимания, восприятия, памяти, мышления, воли и эмоций человека. В свою очередь, это состояние, неоднократно повторяясь, может стать качеством личности — сосредоточенностью.

Психические состояния отличаются крайним многообразием и полярностью. Последнее понятие означает, что каждому психическому состоянию человека соответствует противоположное состояние (уверенность — неуверенность, активность — пассивность, фрустрация — толерантность и т. д.).

Психические состояния человека можно классифицировать по таким основаниям: 1) в зависимости от роли личности и ситуации в возникновении психических состояний —личностные и ситуативные; 2} в зависимости от доминирующих

(ведущих) компонентов (если таковые явно выступают) — интеллектуальные, волевые, эмоциональные и т. д.; 3) в зависимости от степени глубины — состояния (более или менее) глубокие либо поверхностные; 4) в зависимости от времени протекания — кратковременные, затяжные, длительные и т. д.; 5) в зависимости от влияния на личность — положительные и отрицательные, стенические, повышающие жизнедеятельность, и астенические; 6) в зависимости от степени осознанности — состояния более или менее осознанные; 7) в зависимости от причин, их вызывающих; 8) в зависимости от степени адекватности вызвавшей их объективной обстановки.

Можно выделить типичные положительные и отрицательные психические состояния, свойственные большинству людей как в повседневной жизни (любовь, счастье, горе и т. д.), так и в профессиональной деятельности, связанной с экстремальными (крайними, необычными) условиями. Сюда следует отнести психические состояния профессиональной пригодности, осознание значимости своей профессии, состояние радости от успехов в работе, состояние волевой активности и т. д.

Огромное значение для эффективности трудовой деятельности имеет психическое состояние профессиональной заинтересованности.

Для состояния профессиональной заинтересованности характерны: осознание значимости профессиональной деятельности; стремление больше узнать о ней и активно действовать в ее области; концентрация внимания на круге объектов, связанных с данной областью, и при этом указанные объекты начинают занимать господствующее положение в сознании специалиста.

Разнообразие и творческий характер профессиональной деятельности делают возможным возникновение у работника психических состояний, близких по своему содержанию и структуре к состоянию творческого вдохновения, свойственного ученым, писателям, художникам, актерам, музыкантам. Оно выражается в творческом подъеме; обострении восприятия; повышении способности воспроизведения ранее запечатленного; возрастания мощи воображения; возникновении целого ряда комбинаций оригинальных впечатлений и т. д.

Важное значение для эффективности профессиональной деятельности имеет психическое состояние готовности к ней в целом и к отдельным ее элементам — в частности.

Наряду с положительными (стеническими) состояниями у человека в процессе его жизнедеятельности (деятельности, общения) могут возникать и отрицательные (астенические) психические состояния. Например, нерешительность как психическое состояние может возникнуть не только при отсутствии у человека самостоятельности, уверенности в себе, но и ввиду новизны, неясности, запутанности той или иной жизненной ситуации в экстремальных (крайних) условиях. Такие условия приводят к возникновению состояния психической напряженности.

Можно и нужно говорить о состоянии сугубо операционной (операторной, «деловой») напряженности, т. е. напряженности, которая возникает как результат сложности выполняемой деятельности (трудности сенсорного различения, состоя-

ния бдительности, сложность зрительно-двигательной координации, интеллектуальная нагрузка и т. д.) и эмоциональной напряженности, вызванной эмоциональными экстремальными условиями (работой с людьми, в том числе с больными, правонарушителями и т. д.).

III. Формирование и развитие личности

ВОПРОС 56

Возрастная периодизация развития человека

Возрастная психология изучает факты и закономерности 1 психического развития здорового человека.

Традиционно принято разделять жизненный цикл развития человека на следующие периоды: 1) пренатальный (внутриутробный); 2) детство; 3) отрочество; 4) зрелость (взрослое состояние); 5) преклонный возраст, старость. В свою очередь, каждый из периодов состоит из нескольких стадий, имеющих ряд характерных особенностей.

Каждый из возрастных этапов имеет свою специфику по 1 уровню физиологического функционирования, по степени] психического развития человека, его психологических качеств] и преобладающих желаний, по преобладающим формам поведения и деятельности.

I. *Пренатальный период* включает три стадии; 1 — *предзародышевая стадия* длится две недели, соответствует развитию оплодотворенной яйцеклетки до внедрения ее в стенку матки и образования пупочного канатика; 2 — *зароды-шевая (эмбриональная стадия)* стадия длится с начала третьей недели после оплодотворения до конца 2-го месяца развития. На этой стадии происходит анатомическая и физиологическая дифференциация различных органов, 3 — *стадия плода* начинается с 3-го месяца развития и завершается к моменту родов. В это время происходит развитие систем организма, которые позволяют ему выжить после рождения. Способность к выживанию в воздушной среде плод приобретает в начале 7-го месяца, поэтому начиная с этого времени плод уже называются ребенком. II. *Период детства* включает стадии:1 — *стадия новорожденпости и младенчество* (от рождения до 1 года); 2 — *стадия раннего детства* (или «первое детство» с 1 года до 3 лет) — период развития функциональной независимости и речи; 3 — *стадия дошкольного детства* (или «второе детство» от 3 до 6 лет) характеризуется развитием личности ребенка и когнитивных процессов; 4 — *стадия младшего школьного детства* (или «третье детство* с 6 до 11—12 лет), соответствует включению ребенка в социальную группу и развитию интеллектуальных умений и знаний. III. *Отрочество* подразделяется на 2 периода: 1) *подростковый (или пубертатный)* период соответствует половому созреванию и продолжается с 11—12 лет до 14—15 лет. В это время под влиянием конституционных сдвигов у подростка формируется новое представление о себе; 2) *юношеский (ювениалъный) период с* 16 до 20—23 лет представляет переход к зрелости, с биологической точки зрения уже взрослый, но социальной зрелости еще не достиг: юности свойственно чувство

психологической независимости, хотя человек еще не взял на себя никаких социальных обязательств. Юность выступает как период принятия ответственных решений, определяющих всю дальнейшую жизнь человека: выбор профессии и своего места в жизни, выбор смысла жизни, формирование своего мировоззрения и самосознания, выбор спутника жизни. При переходе от одной возрастной стадии развития к другой выделяют критические периоды или кризисы, когда происходит разрушение прежней формы отношений человека с окружающим миром и формирование новой системы взаимоотношений с миром и людьми, что сопровождается значительными психологическими трудностями для самого человека и его социального окружения. *Выделяют малые кризисы (кризис 1 года, кризис 7лет, кризис 17—18 лет) и большие кризисы (кризис новорождеиности, кризис 3-х лет, подростковый кризис 13—14 лет).* При больших кризисах перестраиваются отношения ребенка и общества. А малые кризисы проходят внешне спокойнее, связаны с нарастанием умении и самостоятельности человека. В период критической фазы дети трудновоспитуемы, проявляют упрямство, негативизм, строптивость, непослушание.

IV. Зрелость разделяют на ряд стадий и кризисов. Стадия ранней зрелости или молодость (с 20—23 лет до 30—33 лет) соответствует вступлению человека в интенсивную личную жизнь и профессиональную деятельность. Соответствует периоду «становления», самоутверждения себя в любви, сексе, карьере, семье, обществе.

В зрелые годы выделяются свои кризисные периоды: — *кризис 33—35лет* — когда, достигнув определенного социального и семейного положения, человек с тревогой начинает думать: «Неужели это все, что может дать мне жизнь? Неужели нет ничего лучшего?» И некоторые начинают лихорадочно менять что-то в своей жизни: работу, супруга, место жительства, хобби и пр. Затем наступает *недолгий период стабилизации* от 35 до 40—43 лет, когда человек закрепляет все то, чего он достиг, уверен в своем профессиональном мастерстве, в своем авторитете, имеет приемлемый уровень успеха в карьере и материального достатка, нормализуется здоровье, положение в семье, сексе.

Вслед за периодом стабильности наступает *критическое десятилетие 45—55 лет,* когда человек начинает чувствовать приближение среднего возраста, когда появляются первые признаки ухудшения здоровья, потери красоты и физической формы, отчуждения в семье и в отношениях с повзрослевшими детьми, приходит опасение, что уже ничего лучшего не получишь в жизни, в карьере, в любви, в результате возникает чувство усталости от надоевшей действительности, депрессивные настроения, от которых человек прячется либо в мечтах о новых любовных победах, либо в реальных попытках «доказать свою молодость» через любовные интриги или взлет карьеры. Завершающий период зрелости длится с 55 до 65 лет — период физиологического и психологического равновесия, снижения сексуального напряжения, постепенного отхода человека от активной трудовой и социальной жизни. О возрасте с 65 до 75 лет говорят как о первой старости. После 75 лет возраст считается преклонным — человек переосмысливает всю свою жизнь, осознает свое «Я» в духовных раздумьях о прожитых годах, и либо

принимает «свою жизнь как неповторимую судьбу, которую не надо переделывать, либо осознает, что жизнь прошла неверно, зря».

В преклонном возрасте (старости) человеку предстоит преодолеть три подкризиса: первый из них заключается в переоценке собственного «Я» помимо его профессиональной роли, которая у многих людей вплоть до ухода на пенсию остается главной. Второй подкризис связан с осознанием факта ухудшения здоровья и старения тела, что дает возможность человеку выработать у себя в этом плане необходимое равнодушие.

В результате третьего подкризиса у человека исчезает самоозабоченность и теперь он без ужаса может принять мысль о смерти.

Оказавшись перед лицом смерти, человек переживает ряд стадий:

первая из них — стадия *отрицания.* Мысли: «Нет, не я!» самая обычная и нормальная реакция человека на объявление ему смертельного диагноза. Затем *стадия гнева* — гнев, охватывающего больного при вопросе: «Почему именно я?» изливается на заботящихся о нем людей и вообще на всякого здорового человека. Для завершения этой стадии важно, чтобы умирающий получил возможность излить свои чувства вовне.

Следующая *стадия «торга»* — больной пытается продлить свою жизнь, обещая быть послушным пациентом или примерным верующим, выторговывает свою жизнь с помощью достижений медицины и покаяния перед Богом за свои грехи и ошибки. Перечисленные три фазы составляют период кризиса и развиваются в описанном порядке или с частыми возвращениями назад.

После разрешения этого кризиса умирающий вступает в *стадию депрессии,* он осознает: «Да, на этот раз умереть предстоит именно мне», замыкается в себе и часто испытывает потребность плакать от мысли о тех, кого он вынужден оставить. Это стадия подготовительной печали, на которой умирающий отрекается от жизни и готовится встретить смерть, принимая ее как свой последний жизненный этап, и все дальше отделяется от живых людей, замыкаясь в себе — наступает состояние *«социальной смерти»* (от общества, от людей человек уже отдалился, как бы умер в социальном смысле).

Пятая стадия — это *«принятие смерти»* — человек осознает и соглашается, смиряется с неизбежностью близкой смерти и смиренно ждет своего конца — это состояние *«психической смерти»* (психологически человек уже как бы отказался от жизни). *Клиническая смерть* наступает с момента прекращения работы сердца и дыхания, но в течение 10—20 минут медицинскими усилиями еще возможно вернуть человека к жизни. *Мозговая смерть* означает полное прекращение деятельности головного мозга и его контроля над различными функциями организма, в результате происходит гибель клеток мозга. *Физиологическая смерть* соответствует угасанию последних функций организма и гибели всех клеток организма.

Религиозные воззрения и ряд ученых утверждают, что с гибелью тела не происходит полная гибель души, психики человека, существует гипотеза, что душа человека в виде информационного сгустка после смерти человека продолжает существовать и соединяется с общемировым информационным по-

лем. Традиционно материалистическое понимание отрицает возможность сохранения души, психики человека после его смерти, хотя последние исследования физиков, медиков, психологов уже не так категоричны.

ВОПРОС 57

Законы психического развития ребенка (по Л. С. Выготскому)

Л. С. Выготский сформулировал ряд законов психического развития ребенка:

• детское развитие имеет свой ритм и темп, который меняется в разные годы жизни (год жизни в младенчестве не равен году жизни в отрочестве);

• развитие есть цепь качественных изменений, и психика ребенка принципиально качественно отличается от психики взрослых;

• закон неравномерности детского развития: каждая сторона в психике ребенка имеет свой оптимальный период развития;

• закон развития высших психических функций (согласно Л. С. Выготскому, высшие психические функции возникают первоначально как форма коллективного поведения ребенка, как форма сотрудничества с другими людьми, и лишь потом они становятся индивидуальными функциями и способностями самого ребенка. Так сначала речь — средство общения между людьми, но в ходе развития она становится внутренней и начинает выполнять интеллектуальную функцию). Отличительные особенности высших психических функций — опосредованность, осознанность, произвольность, системность; они формируются прижизненно в процессе овладения специальными средствами, выработанными в ходе исторического развития общества; развитие высших психических функций происходит в процессе обучения, в процессе усвоения заданных образцов;

• детское развитие подчиняется не биологическим законам, а общественно-историческим законам, развитие ребенка происходит путем присвоения исторически выработанных форм и способов деятельности. Таким образом, движущая сила развития у человека — это обучение. Но обучение не тождественно развитию, оно создает зону ближайшего развития, приводит в движение внутренние процессы развития, которые вначале для ребенка возможны только в процессе взаимодействия со взрослыми и сотрудничества с товарищами, но затем, пронизывая весь внутренний ход развития, становятся достоянием самого ребенка. Зона ближайшего действия — это расстояние между уровнем актуального развития ребенка и уровнем его возможного развития, при содействии взрослых, «зона ближайшего развития определяет функции, не созревшие еще, но находящиеся в процессе созревания; характеризует умственное развитие на завтрашний день». Феномен зоны ближайшего развития свидетельствует о ведущей роли обучения в умственном развитии ребенка (Выготский);

• человеческое сознание не сумма отдельных процессов, а система, структура их, так в раннем детстве в центре сознания находится восприятие, в дошкольном возрасте — память, в школьном — мышление. Все остальные психические процессы развиваются в каждом возрасте под влиянием доминирующей в сознании функции. Процесс психического развития состоит в перестройке

системной структуры сознания, которая обусловлена изменением его смысловой структуры, то есть уровнем развития обобщений. Вход в сознание возможен только через речь, и переход от одной структуры сознания к другой осуществляется благодаря развитию значения слова — обобщения. Формируя обобщение, переводя его на более высокий уровень, обучение способно перестраивать всю систему сознания («один шаг в обучении может означать сто шагов в развитии»}.
Дальнейшее развитие идей Выготского в отечественной психологии позволило прийти к следующим положениям: • никакое воздействие взрослого на процессы психического развития не может быть осуществлено без реальной деятельности самого ребенка. И от того, как эта деятельность будет осуществлена, зависит процесс самого развития. Процесс развития — это самодвижение ребенка благодаря его деятельности с предметами, а факты наследственности и среды — это лишь условия, которые определяют не суть процесса развития, а лишь различные вариации в пределах нормы. Так возникла идея о ведущем типе деятельности как критерии периодизации психического развития ребенка (А. Н. Леонтьев). Ведущая деятельность характеризуется тем, что в ней перестраиваются основные психические процессы и происходят изменения психологических особенностей личности на данной стадии ее развития. Содержание и форма ведущей деятельности зависит от конкретно-исторических условий, в которых протекает развитие ребенка. Смена ведущих типов деятельности подготавливается длительно и связана с возникновением новых мотивов, которые побуждают ребенка к изменению положения, занимаемого им в системе отношений с другими людьми. Разработка проблемы ведущей деятельности в развитии ребенка — фундаментальный вклад отечественных психологов в детскую психологию. В исследованиях А. В. Запорожца, А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эль-конина, В. В. Давыдова, Л. Я. Гальперина была показана зависимость развития психических процессов от характера и строения различных типов ведущей деятельности. В процесс развития ребенка вначале происходит освоение мотивационной стороны деятельности, а затем операционно-технической; в развитии можно наблюдать чередование этих видов деятельности (Д. Б. Эль-конин). При усвоении общественно выработанных способов действий с предметами и происходит формирование ребенка как члена общества. Развивая идеи Выготского, Д. Б. Эльконин рассматривает каждый возраст на основе критериев;
• социальная ситуация развития — система отношений, в которую ребенок вступает в обществе;
• основной или ведущий тип деятельности ребенка в этот период;
• основные новообразования развития, причем новые достижения в развитии ведут к неизбежности изменения и социальной ситуации, к кризису;
• кризис — переломные точки в детском развитии, отделяющие один возраст от другого. Кризисы в 3 года и 11 лет — кризисы отношений, вслед за ними возникает ориентация в человеческих отношениях, а кризисы в 1 год и 7 лет — открывают ориентацию в мире вещей.

ВОПРОС 58

Социализация личности

Социализация личности представляет собой процесс формирования личности в определенных социальных условиях, процесс усвоения человеком социального опыта, в ходе которого человек преобразует социальный опыт в собственные ценности и ориентации, избирательно вводит в свою систему поведения те нормы и шаблоны поведения, которые приняты в обществе или группе. Нормы поведения, нормы морали, убеждения человека определяются теми нормами, которые приняты в данном обществе.

Термин «социализация» соответствует концепции, согласно которой человек (ребенок) изначально асоциален или его социальность сводится к потребности в общении. В этом случае социальность — процесс превращения изначально асоциального субъекта в социальную личность, владеющую принятыми в обществе моделями поведения, воспринявшую социальные нормы и роли. Считается,- что такой взгляд на развитие социальности характерен прежде всего для психоанализа.

Понимание процесса усвоения социальных норм, умений, стереотипов, формирования социальных установок и убеждений, обучения принятым в обществе формам поведения и общения, вариантам жизненного стиля, вхождения в группы и взаимодействие с их членами как социализация имеет смысл, если изначально индивид понимается как несоциальное существо, и его несоциальность должна в процессе воспитания в обществе не без сопротивления, преодолеваться. В иных случаях термин «социализация» применительно к социальному развитию личности избыточен. Понятие «социальность» не подменяет и не заменяет собой известных в педагогике и в педагогической психологии понятий обучения и воспитания.

Выделяют следующие стадии социализации:

1. Первичная социализация, или стадия адаптации (от рождения до подросткового периода ребенок усваивает социальный опыт некритически, адаптируется, приспосабливается, подражает).

2. Стадия **индивидуализации** (появляется желание выделить себя среди других, критическое отношение к общественным нормам поведения). В подростковом возрасте стадия индивидуализации, самоопределения «мир и я» характеризуется как промежуточная социализация, т. к. все еще неустойчиво в мировоззрении и характере подростка. Юношеский возраст (18—25 лет) характеризуется как устойчиво концептуальная социализация, когда вырабатываются устойчивые свойства личности.

3. Стадия **интеграции** (появляется желание найти свое место в обществе, «вписаться» в общество). Интеграция проходит благополучно, если свойства человека принимаются группой, обществом. Если не принимаются, возможны следующие исходы:

• сохранение своей непохожести и появление агрессивных взаимодействий (взаимоотношений) с людьми и обществом;

• изменение себя, «стать как все»;
• конформизм, внешнее соглашательство, адаптация.
4. Трудовая **стадия** социализации охватывает весь период зрелости человека, весь период его трудовой деятельности, когда человек не только усваивает социальный опыт, но и воспроизводит его за счет активного воздействия человека на среду через свою деятельность.
5. Послетрудовая **стадия** социализации рассматривает пожилой возраст как возраст, вносящий существенный вклад в воспроизводство социального опыта, в процесс передачи его новым поколениям.

ВОПРОС 59

Периодизация развития личности (по Эриксону)

Существует свой особый стиль воспитания в каждой социокультуре, он определяется тем, что ожидает общество от ребенка. На каждой стадии своего развития ребенок либо интегрируется с обществом, либо отторгается. Известный психолог Эриксон ввел понятие «групповая идентичность», которая формируется с первых дней жизни, ребенок ориентирован на включение в определенную социальную группу, начинает понимать мир, как эта группа. Но постепенно у ребенка формируется и «эгоидентичность», чувство устойчивости и непрерывности своего «Я», несмотря на то, что идут многие процессы изменения. Формирование эгоиндентичности — длительный процесс, включает ряд стадий развития личности. Каждая стадия характеризуется задачами этого возраста, а задачи выдвигаются обществом. Но решение задач определяется уже достигнутым уровнем психомоторного развития человека и духовной атмосферой общества, в котором человек живет. На стадии младенчества главную роль в жизни ребенка играет мать, она кормит, ухаживает, дает ласку, заботу, в результате чего у ребенка формируется базовое доверие к миру. Базовое доверие проявляется в легкости кормления, хорошем сне ребенка, нормальной работе кишечника, умении ребенка спокойно ждать мать (не кричит, не зовет, ребенок как бы уверен, что мать придет и сделает то, что нужно). Динамика развития доверия зависит от матери. Сильно выраженный дефицит эмоционального общения с младенцем приводит к резкому замедлению психического развития ребенка.
2-я стадия раннего детства связана с формированием автономии и независимости, ребенок начинает ходить, обучается контролировать себя при выполнении актов дефекации; общество и родители приучают ребенка к аккуратности, опрятности, начинают стыдить за «мокрые штанишки». В возрасте 3—5 лет, на 3-й стадии, ребенок уже убежден, что он личность, т. к. он бегает, умеет говорить, расширяет область овладения миром, у ребенка формируется чувство предприимчивости, инициативы, которое закладывается в игре ребенка. Игра очень важна для развития ребенка, т. е. формирует инициативу, творчество, ребенок осваивает отношения между людьми посредством игры, развивает свои психологические возможности: волю, память, мышление и пр. Но если родители сильно подавляют ребенка, не уделяют внимания его играм, то это отрицательно влияет на развитие ребенка, способствует закреплению пассивности, не уверенности, чувству вины.

В младшем школьном возрасте (4-я стадия) ребенок уже исчерпал возможности развития в рамках семьи, и теперь школа приобщает ребенка к знаниям о будущей деятельности, передает технологический эгос культуры. Если ребенок успешно овладевает знаниями, новыми навыками, он верит в свои силы, уверен, спокоен, но неудачи в школе приводят к появлению, а порой и к закреплению, чувства своей неполноценности, неверия в свои силы, отчаяния, потери интереса к учебе. В подростковом возрасте (5-я стадия) формируется центральная форма эгоидентичности. Бурный физиологический рост, половое созревание, озабоченность тем, как он выглядит перед другими, необходимость найти свое профессиональное призвание, способности, умения — вот вопросы, которые встают перед подростком, и это уже есть требования общества к подростку о самоопределении.
На 6-й стадии (молодость) для человека актуальным становится поиск спутника жизни, тесное сотрудничество с людьми, укрепление связей со всей социальной группой, человек не боится обезличивания, он смешивает свою идентичность с другими людьми, появляется чувство близости, единства, сотрудничества, интимности с определенными людьми. Однако, если диффузия идентичности переходит и на этот возраст, человек замыкается, закрепляется изоляция, одиночество. 7-я — центральная стадия — взрослый этап развития личности. Развитие идентичности идет всю жизнь, идет воздействие со стороны других людей, особенно детей, они подтверждают, что ты им нужен. Положительные симптомы этой стадии: личность вкладывает себя в хороший, любимый труд и заботу о детях, удовлетворена собой и жизнью. После 50 лет (8-я стадия) происходит создание завершенной формы эгоидентичности на основе всего пути развития личности, человек переосмысливает всю свою жизнь, осознается свое *«Я»* в духовных раздумьях о прожитых годах. Человек должен понять, что его жизнь — это неповторимая судьба, которую не надо переделывать, человек «принимает» себя и свою жизнь, осознается необходимость в логическом завершении жизни, проявляется мудрость, отстраненный интерес к жизни перед лицом смерти.

Вопрос 60

Ведущая деятельность и кризисы развития на различных возрастных стадиях

На каждом возрастном этапе между ребенком и обществом, родителями, педагогами складывается своя специфическая социальная ситуация взаимодействия, формируется у ребенка своя ведущая деятельность, которая обуславливает главные изменения в развитии личности и способностей человека, появление новообразований — новых ! качеств на данном возрастном этапе (на другом возрастном этапе будет уже иная ведущая деятельность и иная социальная ситуация развития), появляются свои специфические проблемы, которые могут быть решены человеком с позитивным или негативным исходом (причем результат этого исхода во многом зависит от внешних факторов воздействия

окружающих людей, поведения и воспитания родителей, норм общества в этнической группы и т. п.).

Например, в младенчестве без тесного эмоционального контакта, без любви, внимания и заботы, нарушается социализация ребенка, возникает задержка психического развития, развиваются различные заболевания, у ребенка появляется агрессивность, а в будущем различные проблемы связанные с взаимоотношениями с другими людьми. Т. е. эмоциональное общение младенца со взрослыми является ведущей главной деятельностью на этом возрастном этапе, влияющей на развитие его человеческой психики и обусловливающий положительный или негативный исход, результат I его развития на этом этапе: позитивный результат — *у* младенца формируется доверие к миру, людям, оптимизм; негативный результат — формируется недоверие к миру, людям, пессимизм, даже агрессивность (см. таблицу изменения типов ведущей деятельности и исходов развития на последующих возрастных стадиях).

Возраст	Ведущая деятельность	Ведущая сторона социализации	Среда социализации	Положительный исход развития по Эриксону	Негативный исход развития по Эриксону	Новообразования
Младенчество (0—1 год)	Эмоциональное общение со взрослыми	Освоение норм общения с людьми	Семья, мать	Доверие к миру, оптимизм	Недоверие к миру, людям, пессимизм	Понимание слов людей, формирование наглядно-действенного мышления, овладение ходьбой, появление первых слов
Раннее детство (1—3 год)	Предметная деятельность	Освоение человеч. бытовых действий	Семья	Самостоятельность, автономия, опрятность	Зависимость от других, стыд, вина, агрессивность	Развитие речи, интеллекта, восприятия, автономии, « Я сам», выделение личности
Дошкольное детство (3—6 год)	Игра	Освоение социальных ролей, норм поведения и общения	Семья	Инициатива, творчество, любознательность	Пассивность, следование образцу,	От наглядно-образного мышления переход к символам, формирование самооценок, детского мировоззрения, совести, произвольного поведения, характера
Младший школьный возраст (7—11 год)	Учеба	Освоение умений, знаний, развитие интеллекта	Школа, соседи	Уверенность в себе, мастерство	Чувство неполноценности	Формирование отвлеченного вербально-логического мышления, умения управлять своим поведением, рефлексия, самооценивания

Возраст	Ведущая деятельность	Ведущая сторона социализации	Среда социализации	Положительный исход развития по Эриксону	Негативный исход развития по Эриксону	Новообразования
Подростковый возраст (11—14 лет)	Общение со сверстниками	Освоение норм общения, поведения	Группа сверстников	Нахождение себя, формирование самосознания	Путаница ролей, одиночество, чувство непонятости	Утверждение своей индивидуальности, независимости , формирование самосознания, самоопределения, «чувства взрослости», сексуальных интересов
Ранний юношеский возраст (14—18 лет)	Учеба с профессиональным аспектом	Освоение знаний, умений	Сверстники, школа	Выбор профессии, мировоззрения	Отсутствие профессион. жизненных планов	Формируется мировоззрение, способность строить жизненные планы и выбирать способы их реализации, чувства дружбы, любви
Поздняя юность (18—25лет)	Труд, любовь	Освоение новых форм общения и поведения, новых знаний, профес. умений	Друзья и партнеры по сексу	Устойчивые дружеские и любовные отношения, выбор карьеры	Одиночество, изоляция, поверхностные отношения, нет интереса к работе	Стабилизация характера, мировоззрения, самосознания, выбор профессии, стиля жизни, любимого человека, активность в сексуальной сфере, формирование профессионального мышления
Зрелость	Труд Своя семья	—\\—	Семья, коллеги по работе	Творческий потенциал, самореализация в работе, детях, творчестве	Застой, регрессия, деградация личности	Расцвет и достижение вершин личностного, духовного, социального, профессионального развития

ВОПРОС 61

Типология неправильного воспитания

Выделяют несколько типов неправильного воспитания.

Безнадзорность, бесконтрольность — встречается, когда родители излишне заняты своими делами и не уделяют должного внимания детям. В итоге дети предоставлены самим себе и проводят время в поиске увеселений, попадают под влияние «уличных» компаний.

Гиперопека — жизнь ребенка находится под бдительным и неустанным надзором, он слышит все время строгие приказания, многочисленные запреты. В результате становится нерешительным, безынициативным, боязливым, неуверенным в своих силах, не умеет постоять за себя, за свои интересы. Постепенно нарастает обида за то, что другим «все дозволено». У подростков все это может вылиться в бунт против родительского засилья: они принципиально нарушают запреты, убегают из дома. Другая разновидность гиперопеки — воспитание по типу «кумира» семьи. Ребенок привыкает быть в центре внимания, его желания, просьбы беспрекословно выполняются, им восхищаются, а в результате, повзрослев, он не в состоянии правильно оценить свои возможности, преодолеть свой эгоцентризм. В коллективе его не понимают. Глубоко переживая это, он обвиняет всех, только

не себя, возникает истероидная акцентуация характера, приносящая человеку множество переживаний во всей дальнейшей жизни.

Воспитание по типу Золушки, т. е. в обстановке эмоциональной отверженности, безразличия, холодности. Ребенок чувствует, что отец или мать его не любят, тяготятся им, хотя посторонним может казаться, что родители достаточно внимательны и добры к нему. «Нет ничего хуже притворства доброты, — писал Л. Толстой, — притворство доброты отталкивает больше, чем откровенная злоба». Ребенок переживает особенно сильно, если кого-то другого из членов семьи любят больше. Такая ситуация способствует появлению неврозов, чрезмерной чувствительности к невзгодам или озлобленности детей.

«Жесткое воспитание» — за малейшую провинность ребенка сурово наказывают, и он растет в постоянном страхе. К.Д. Ушинский указывал, что страх —- самый обильный источник пороков (жестокость, озлобленность, приспособленчество, угодничество возникают на основе страха).

Воспитание в условиях повышенной моральной ответственности — с малых лет ребенку внушается мысль, что он обязательно должен оправдать многочисленные честолюбивые надежды родителей или же на него возлагаются недетские непосильные заботы. В итоге у таких детей появляются навязчивые страхи, постоянная тревога за благополучие свое и близких. Неправильное воспитание уродует характер ребенка, обрекает его на невротические срывы, на трудные взаимоотношения с окружающими.

Родителям следует знать и о типичных детских реакциях нарушения поведения.

Реакция отказа (от игр, пищи, от контакта) возникает в ответ на резкое изменение привычного образа жизни, например, когда «домашний» ребенок начинает посещать детсад, когда семья лишается кого-то из близких и т. п.

Реакция оппозиции заключается в том, что ребенок противодействует попыткам заставить его заниматься нелюбимым делом (убегает из дома, со школьных занятий и т. п.).

Реакция непомерного подражания кому-либо (реальному человеку, персонажу кино, книги) проявляется в копировании одежды, манеры, речи, суждений, поступков. И беда, если кумиром оказывается отрицательный субъект.

Реакция компенсации проявляется в том, что ребенок всеми силами пытается затушевать или устранить какие-либо свои слабости. Так, неудачи в учебе восполняются достижениями в спорте, а учеба под объективным предлогом занятости отодвигается на задний план. Или физически слабый мальчик, стремясь не уступить более крепким сверстникам, с поразительным упорством занимается боксом, чтобы доказать свою храбрость, ныряет с высокого моста в реку.

ВОПРОС 62

Различия между социализацией детей и взрослых. Ресоциализация

Процесс социализации никогда не кончается. Наиболее интенсивно социализация осуществляется в детстве и юности, но развитие личности продолжается и в среднем и пожилом возрасте. Д-р Орвиль Г. Брим (1966) утверждал, что существуют следующие различия между социализацией детей и взрослых.

1. *Социализация взрослых выражается главным образом в изменении их внешнего поведения, в то время как детская социализация корректирует базовые ценностные ориентации.*
2. Взрослые могут оценивать нормы; дети способные только усваивать их.
3. Социализация взрослых часто предполагает понимание того, что между черным и белым существует множество «оттенков серого цвета». Социализация в детстве строится на полном повиновении взрослым и выполнении определенных правил. А взрослые вынуждены приспосабливаться к требованиям различных ролей на работе, дома, на общественных мероприятиях и. т. д. Они вынуждены устанавливать приоритеты в сложных условиях, требующих использования таких категорий, как «более хорошо» или «менее плохо». Взрослые не всегда соглашаются с родителями; детям же не дано обсуждать действия отца и матери.
4. *Социализация взрослых направлена на то, чтобы помочь человеку овладеть определенными навыками; социализация детей формирует главным образом мотивацию их поведения.* Психолог Р. Гоулд (1978) предложил теорию, которая значительно отличается от рассмотренной нами. Он считает, что социализация взрослых не является продолжением социализации детей, она представляет собой процесс преодоления психологических тенденций, сложившихся в детстве. Хотя Гоулд разделяет точку зрения Фрейда о том, что травмы, перенесенные в детстве, оказывают решающее влияние на формирование личности, он считает, что возможно их частичное преодоление. Гоулд утверждает, что успешная социализация взрослых связана с постепенным преодолением детской уверенности во всемогуществе авторитетных лиц и в том, что другие обязаны заботиться о твоих нуждах. В результате формируются более реалистические убеждения с разумной мерой недоверия к авторитетам и пониманием, что люди сочетают в себе как достоинства, так и недостатки. Избавившись от детских мифов, люди становятся терпимее, щедрее и добрее. В конечном итоге личность обретает значительно большую свободу.
Ресоциализация. Принцип, согласно которому развитие личности в течение всей жизни идет по восходящей и строится на основе закрепления пройденного, не является непреложным.
Но свойства личности, сформировавшиеся ранее, не являются незыблемыми. *Ресоциализацией* называется усвоение новых ценностей, ролей, навыков вместо прежних, недостаточно усвоенных или устаревших. Ресоциализация охватывает многие виды деятельности — от занятий по исправлению навыков чтения до профессиональной переподготовки рабочих. Психотерапия также является одной из форм ресоциализации. Под ее воздействием люди пытаются разобраться со своими конфликтами и изменить свое поведение на основе этого понимания.

ВОПРОС 63
Социальная роль
Каждый человек, живущий в обществе, включен во множество различных социальных групп (семья, учебная группа, дружеская компания и т. д.).

В каждой из этих групп он занимает определенное положение, обладает неким статусом, к нему предъявляются определенные ожидания. Таким образом, один и тот же человек должен вести себя в одной ситуации как отец, в другой — как друг, в третьей — как начальник, т. е. выступать в разных ролях.

Социальная роль — соответствующий принятым нормам способ поведения людей в зависимости от их статуса или позиции в обществе, в системе межличностных отношений.

Освоение социальных ролей — часть процесса социализации личности, непременное условие «врастания» человека в общество себе подобных. Социализацией называется процесс и результат усвоения и активного воспроизведения индивидом социального опыта, осуществляемый в общении и деятельности.

Примерами социальных ролей являются также половые роли (мужское или женское поведение), профессиональные роли. Усваивая социальные роли, человек усваивает социальные стандарты поведения, учится оценивать себя со стороны и осуществлять самоконтроль. Однако, поскольку в реальной жизни человек включен во многие виды деятельности и отношения, вынужден исполнять разные роли, требования к которым могут быть противоречивыми, возникает необходимость в некотором механизме, который позволил бы человеку сохранить целостность своего «Я» в условиях множественных связей с миром (т. е. оставаться самим собой, исполняя различные роли). Личность (а точнее сформированная подструктура направленности) как раз и является тем механизмом, функциональным органом, который позволяет интегрировать свое «Я» и собственную жизнедеятельность, осуществлять нравственную оценку своих поступков, находить свое место не только в отдельной социальной группе, но и в жизни в целом, вырабатывать смысл своего существования, отказываться от одного в пользу другого.

Таким образом, развитая личность может использовать ролевое поведение как инструмент адаптации к определенным социальным ситуациям, в то же время не сливаясь, не идентифицируясь с ролью.

Основные компоненты социальной роли составляют иерархическую систему, в которой можно выделить три уровня. Первый — это периферийные атрибуты, т. е. такие, наличие или отсутствие которых не влияет ни на восприятие роли окружением, ни на ее эффективность (например, гражданское состояние поэта или врача). Второй уровень предполагает такие атрибуты роли, которые влияют как на восприятие, так и на ее эффективность (например, длинные волосы у хиппи или слабое здоровье у спортсмена). На вершине трехуровневой градации — атрибуты роли, которые являются решающими для формирования идентичности личности.

Ролевая концепция личности возникла в американской социальной психологии в 30-х гг. XX в. (Ч. Кули, Дж. Мид) и получила распространение в различных социологических течениях, прежде всего в структурно-функциональном анализе. Т. Парсонс и его последователи рассматривают личность как функцию от того

множества социальных ролей, которые присущи любому индивиду в том или ином обществе.

Чарлз Кули считал, что личность формируется на основе множества взаимодействий людей с окружающим миром. В процессе этих интеракций люди создают свое «зеркальное Я». «Зеркальное Я» состоит из трех элементов:

1) того, как, по нашему мнению, нас воспринимают другие (я уверена, что люди обращают внимание на мою новую прическу);

2) того, как, по нашему мнению, они реагируют на то, что видят (я уверена, что им нравится моя новая прическа);

3) того, как мы отвечаем на воспринятую нами реакцию других (видимо, я буду всегда так причесываться).

Эта теория придает важное значение нашей интерпретации мыслей и чувств других людей. Американский психолог Джордж Герберт Мид пошел дальше в своем анализе процесса развития нашего «Я». Как и Кули, он считал, что «Я» — продукт социальный, формирующийся на основе взаимоотношений с другими людьми. Вначале, будучи маленькими детьми, мы не способны объяснять себе мотивы поведения других. Научившись осмысливать свое поведение, дети делают тем самым первый шаг в жизнь. Научившись думать о себе, они могут думать и о других; ребенок начинает приобретать чувство своего «Я».

По мнению Мида, процесс формирования личности включает три различные стадии. Первая — *имитация.* На этой стадии дети копируют поведение взрослых, не понимая его. Затем следует *игровая стадия,* когда дети понимают поведение как исполнение определенных ролей: врача, пожарного, автогонщика и т. д.; в процессе игры они воспроизводят эти роли.

ВОПРОС 64

Социальный статус. Систематизация социальных ролей

Каждый человек в социальной системе занимает несколько позиций. Каждая из этих позиций, предполагающая определенные права и обязанности, называется статусом. Человек может иметь несколько статусов. Но чаще всего только один определяет его положение в обществе. Этот статус называется главным, или интегральным. Часто бывает так, что главный или интегральный, статус обусловлен его должностью (напри мер, директор, профессор). Социальный статус отражается как во внешнем поведении и облике (одежде, жаргоне и иных знаках социальной и профессиональной принадлежности), так и во внутренней позиции (в установках, ценностных ориентациях, мотивациях и т. д.). Социологи отличают предписанные и приобретенные статусы. *Предписанный* — это значит навязанный обществом вне зависимости от усилий и заслуг личности. Он обусловливается этническим происхождением, местом рождения, семьей и т. д. *Приобретенный* (достигнутый) статус определяется усилиями самого человека (например, писатель, ученый, директор и т. д.). Выделяются также естественный и профессионально-должностной статусы. *Естественный* статус личности предполагает существенные и относительно устойчивые характеристики человека (мужчины и женщины, детство, юность, зрелость, старость и т. д.).

Профессионально-должностной — это базисный статус личности, для взрослого человека, чаще всего являющийся основой интегрального статуса. В нем фиксируется социальное, экономическое и производственно-техническое положение (банкир, инженер, адвокат и т. д.).

Социальный статус обозначает конкретное место, которое занимает индивид в данной социальной системе. Совокупность требований, предъявляемых индивиду обществом, образует содержание социальной роли. *Социальная роль* — это совокупность действий, которые должен выполнить человек, занимающий данный статус в социальной системе. Каждый статус обычно включает ряд ролей. Совокупность ролей, вытекающих из данного статуса, называется ролевым набором.

Социальная роль распадается на *ролевые ожидания* ~ то, чего согласно «правилам игры» ждут от той или иной роли, и на *ролевое поведение* ~ то, что человек реально выполняет в рамках своей роли. Всякий раз, беря на себя ту или иную роль, человек более или менее четко представляет связанные с ней права и обязанности, приблизительно знает схему и последовательность действий и строит свое поведение в соответствии с ожиданиями окружающих. Общество при этом следит, чтобы все делалось «как надо». Для этого существует целая система социального контроля — от общественного мнения до правоохранительных органов и соответствующая ей система социальных санкций — от порицания, осуждения до насильственного пресечения.

Социальные роли попытался систематизировать Толкотт Парсонс. Он считал, что любая роль может быть описана с помощью пяти основных характеристик.

1. *Эмоциональность.* Некоторые роли (например, медицинской сестры, врача или полицейского) требуют эмоциональной сдержанности в ситуациях, обычно сопровождающихся бурным проявлением чувств (речь идет о болезни, страдании, смерти). От членов семьи и друзей ожидается менее сдержанное выражение чувств.

2. *Способ получения.* Некоторые роли обусловлены предписанными статусами — например, ребенка, юноши или взрослого гражданина; они определяются возрастом человека, исполняющего роль. Другие роли завоевываются; когда мы говорим о профессоре, мы имеем в виду такую роль, которая достигается не автоматически, а в результате усилий личности.

3. Масштаб. Некоторые роли ограничены строго определенными аспектами взаимодействия людей..Например, роли врача и пациента ограничены вопросами, которые непосредственно относятся к здоровью пациента. Между маленьким ребенком и его матерью или отцом устанавливаются отношения более широкого плана; каждого из родителей волнуют многие стороны жизни малыша.

4. *Формализация.* Некоторые роли предусматривают взаимодействие с людьми в соответствии с установленными правилами. Например, библиотекарь обязан выдать книги на определенный срок и потребовать штраф за каждый просроченный день с тех, кто задерживает книги. При исполнении других ролей допускается особое обращение с теми, с кем у вас сложились личные отношения.

Например, мы не ожидаем, что брат или сестра заплатят нам за оказанную им услугу, хотя мы могли бы взять плату у незнакомого человека.
5. *Мотивация.* Разные роли обусловлены различными мотивами. Ожидается, скажем, что предприимчивый человек поглощен собственными интересами — его поступки определяются стремлением получить максимальную прибыль. Но предполагается, что священник трудится главным образом ради общественного блага, а не личной выгоды. Как считает Нарсонс, любая роль включает некоторое сочетание этих характеристик.

ВОПРОС 65

Ролевые и внутриличностные конфликты

Человек выполняет много разных ролей, и каждый раз ему требуется быть каким-то иным, чтобы получить одобрение и признание. Однако роли эти не должны быть противоречивыми, несовместимыми. Если одному и тому же человеку предъявляют противоположные социальные требования, может возникнуть конфликт ролей. В этом случае формируется противоречивая личность, либо он выбирает лишь одни какие-то требования, игнорируя все другие требования и роли, другие группы людей, при этом человек отходит от лиц, которые его недооценивают, и стремится сблизиться с теми, кто его ценит.

В разных ситуациях человек исполняет разные роли, однако в чем-то постоянно остается самим собой, т. е. ролевое поведение (П) — своеобразное сочетание ролей (Р) и индивидуальности (Я) личности исполнителя.

Каждая роль накладывает известный отпечаток на личность, самосознание человека, т. к. человек мобилизует ресурсы своего организма и психики для исполнения той или иной роли. Иногда возникает внутриличностный конфликт, когда человек вынужден исполнять роль, представления о которой не соответствуют его представлению о себе, его индивидуальному «Я».

Возможны следующие виды внутриличностных конфликтов:

1) если «роль» выше возможностей «Я», то человеку грозит переутомление, появление неуверенности в себе;

2) если «роль» ниже возможностей «Я» является недостойной, унизительной для человека, то разрешение этого конфликта может принять разные формы: а) объективное изменение ситуации (например, человек не удовлетворен своей профессией, начинает учиться и своими практическими делами доказывает, что ему по плечу более трудные и интересные дела); б) не имея возможности изменить ситуацию, человек изменяет ее «только для себя», отказываясь от исполнения противоречащей его «Я» роли; в) конфликт между ролью и «Я» не разрешается, а устраняется из сферы сознания, подавляется, в результате в поступках, чувствах, сознании человека явно не проявляется существование конфликта между «Я» и ролью, но внутреннее напряжение нарастает и «прорывается» на «козлах отпущения» (человек «срывает зло» на своих подчиненных и близких); г) «рационализацией» называется случай, когда человек, вынужденный выполнять не соответствующую его «Я» роль, уверяет себя и других, что он это делает исключительно по собственному желанию; д)

«неадекватное поведение» проявляется в замене влечения к не доступной человеку роли стремлением исполнить роль противоположную: так, ребенок, нуждающийся в нежности и ласке, но не надеющийся получить роль любимого, начинает вести себя подчеркнуто грубо и нахально; е) человек, оказавшийся в не соответствующей его «Я» роли, обращает свой гнев против себя, обвиняет себя или считает себя неудачником. Что побуждает человека освоить ту или иную социальную роль? Во-первых, внешние требования, своеобразное психологическое давление значимых для человека людей побеждает освоить роль, но все-таки более существенно влияют внутренние мотивы:

1) если выполнение каких-либо желаний человека возможно через овладение им определенной ролью и для него заманчивы те права, те льготы, которые доступны исполнению определенной роли;

2) если овладение ролью позволяет человеку приобрести социально-психологическую защищенность, дает возможность иметь более приятные социальные отношения с другими людьми, получить их признание, любовь, одобрение, уважение, то человек способен приложить максимум усилий для овладения этой социальной ролью. Таким образом, действия человека, его активность обусловлены прежде всего внутренними побудительными силами, его мотивами, потребностями, желаниями.

IV. Типология личности и личностный рост

ВОПРОС 66

Диспозиционное направление исследования личности (по Г. Олпорту)

В психологии существуют два главных направления исследования личности: в основе первого лежит выделение в личности тех или иных черт, в основе второго — определение типов личности. Черты личности объединяют группы тесно связанных психологических признаков.

Один из наиболее влиятельных приверженцев диспозиционального направления Гордон Олпорт полагал, что каждая личность уникальна и что ее уникальность может быть понята через определение конкретных черт личности, так как поведение человека всегда является результатом определенной конфигурации личностных черт. *Черта — это предрасположенность вести себя сходным образом в широком диапазоне ситуаций,* например, если человек по сути своей робок, он будет вести себя робко и сдержанно во многих различных ситуациях: в классе, кафе, магазине, на вечеринке и пр. *Черта личности — это то, что обусловливает постоянные, устойчивые, типичные для разнообразных ситуаций особенности поведения человека, это важная составляющая «личностной структуры».* Олпорт выделял *общие черты и индивидуальные черты.* Общие черты включают в себя любые характеристики, присущие какому-то количеству людей в пределах определенной культуры, ведь члены определенной культуры испытывают на себе схожие эволюционные и социальные воздействия и поэтому у них развиваются похожие модели адаптации, общие параметры личности, например измеряемость такой общей черты как «доминантность —

подчиненность» позволяет сравнивать одного человека с другим по этому значимому психологическому параметру. Индивидуальные черты, или индивидуальные диспозиции — это такие характеристики человека, которые не допускают сравнений с другими людьми, это уникальные черты конкретного человека, которые наиболее точно отражают его личностную структуру. Олпорт выделял три типа индивидуальныех диспозиций: *кардинальные, центральные и вторичные.* Кардинальная диспозиция настолько пронизывает человека, что почти все его поступки можно свести к ее влиянию. Олпорт отмечал, что немногие люди обладают кардинальной диспозицией. Центральные диспозиции — это яркие характеристики индивидуальности человека, это такие тенденции в поведении человека, которые могут легко обнаруживать окружающие. У среднего человека может быть где-то 5—10 центральных диспозиций, которые наиболее точно отражают существенные характеристики его конкретной личности. Черты менее обобщенные, менее устойчивые, менее заметные называют вторичными диспозициями, к ним, например, можно отнести индивидуальные предпочтения в одежде, еде.

Личность — это единство и интеграция всех диспозиций. Существует некий принцип, организующий установки, мотивы, ощущения, склонности в единое целое («это проприум, который охватывает все аспекты личности, способствует формированию чувства внутреннего единства) (Олпорт). Личность представляет собой динамичную развивающуюся систему, включающую черты личности и ее мотивацию, объединенные в единое целое. Олпорт выдвинул концепцию функциональной автономии мотивов, которая гласит, что мотивы зрелой личности не определяются прошлыми мотивами, т. е. причины, по которым взрослый человек ведет себя так или иначе. не зависят от того, какие причины первоначально побудили его к такому поведению, в результате первоначальной причины поведения больше нет, а поведение сохраняется. Олпорт различал два уровня функциональной автономии: устойчивая функциональная автономия как набор привычек, как склонность людей к удовлетворению своих потребностей привычным образом; собственная функциональная автономия — главная система мотивации, которая обеспечивает постоянство в стремлении человека к соответствию с внутренним образом себя и достижению более высокого уровня зрелости и личностного роста. *Собственная функциональная автономия представляет собой стремление к целям и ценностям, восприятие мира через эти цели и ценности, а также чувство ответственности за свою жизнь.*

Ценности и ценностные ориентации человека можно рассматривать как черты личности, но более глубокого уровня. Олпорт выделял следующие ценностные черты личности, *направления ценностных ориентации:* теоретическая (ценность в раскрытии истины, в научном и рациональном подходе к жизни); экономическая (ценно то, что полезно, выгодно, приносит материальный успех); эстетическая (такой человек больше всего ценит красоту и гармонию, наслаждение жизнью); социальная (наибольшей ценностью для социального типа людей является любовь людей, гуманизм); политическая (главная ценность для людей этого типа — власть и влияние, слава и известность); религиозная (ценность в понимании

мира как единого целого, религиозная личность видит в мироздании единство и высший смысл).

Черты личности, подчеркивал Олпорт, существуют реально и их можно эмпирически выявлять и изучать, количественно измерять.

ВОПРОС 67

Факторный анализ структуры личности

Эмпирическое исследование основных черт, формирующих ядро личности, проводили психологи Айзенк, Кэттел, Гилфорд и др., доказывая что базисная структура черт личности влияет на поведенческие реакции человека. В своих исследованиях они применяли факторный метод анализа структуры личности.

Факторный метод заключается в математическом анализе корреляций (взаимосвязей) внутри некоторой группы данных. Так из 171 параметра описания личности Кэттел на основе учета корреляции выделил 16 основных факторов черт личности. Сторонники факторного анализа считают, что благодаря ему можно открыть всю совокупность переменных, необходимых для описания индивидуальных различий.

Следующая стратегия — сравнение факторов, полученных в различных исследованиях. Число факторов, полученных различными исследователями, велико, так, в 1953 г. Френч подсчитал, что в 109 работах получили около 400 различных факторов, которые можно путем исключения синонимов свести до 200, а затем, объединив ряд факторов, получил список из 48 отличающихся друг от друга факторов.

Полученные факторы можно разделить на факторы темперамента и мотивационные факторы. Выявленные факторы темперамента характеризуют эмоциональные аспекты действия и содержание действий, способ выполнения действий.

Факторный анализ выявил еще более фундаментальные факторы второго порядка (по Кэттелу):

экстраверсия — интроверсия;

тревожность — интеграция, или приспособляемость;

эмоциональная лабильность;

постоянный успех — зрелость через фрустрацию;

способность к конституциональной адаптации.

Кэттел выделил 7 побудительных структур-«эргов» — мотивационных факторов, связанных с 5 чувствами: 1 — половой-сексуальный инстинкт; 2 — стадный инстинкт; 3 — потребность опекать; 4 — потребность в исследовательской деятельности, любознательность; 5 — потребность в самоутверждении, признании; 6 — потребность в безопасности; 7 — нарциссическая потребность в удовольствии.

Одни и те же эрги можно обнаружить в самых разных популяциях людей, в то время как «чувства» варьируют от одной страны к другой, зависят от социальных и культурных стереотипов: Список чувств: чувства к профессии; спорт и игра; религиозные чувства; технические и материальные интересы; самоощущение.

Известный психолог X. Айзенк считает, что личность человека включает четыре уровня: I — уровень отдельных реакций; II — уровень привычных реакций; III — уровень отдельных черт личности; IV — уровень типичных черт: интроэкстраверсия, эмоциональная нестабильность (нейротизм), психопатические черты, интеллект. Айзенк в результате многочисленных исследований и анализа большого количества работ других авторов показал, что фундаментальными параметрами структуры личности являются факторы: «невротизм» и «экстраверсия — интроверсия» (экстраверсия — «обращенных вовне» и интроверсия — «обращенных внутрь себя»). Экстраверты общительны, активны, оптимистичны, подвижны, обращены к внешнему миру, людям, черпают энергию от окружающих людей, от общения. Интроверты малообщительны, сдержанны, отделены от всех, в своих поступках ориентируются в основном на собственные представления, серьезно относятся к принятию решения, контролируют свои эмоции, опираются на свою внутреннюю энергию, устают от длительного общения с людьми. Нейротизм — это эмоционально психологическая неустойчивость, подверженность психотравмам. У лиц с повышенным ненротизмом из-за излишней впечатлительности и обидчивости даже по пустякам может возникать эмоциональный стресс, они долго переживают конфликты, не могут «взять себя в руки», часто подавлены, огорчены, раздражительны, тревожны, круг их друзей обычно сужается.

Вся совокупность индивидуально-психологических проявлений может быть представлена в виде иерархической си- -стемы организации личности, в которой можно рассматривать каждую черту более высокого уровня как комбинацию подчиненных ей первичных черт, а каждое явление низшего ' уровня считать детерминированными факторами более высокого уровня.

X X — типы, факторы 2-го порядка
x x x x — черты {факторы 1-го порядка)
xx xx xx x — поверхностные черты (обычные реакции)
xxx xxx xxx xxx xxx xxx xxx — специфические реакции

Теории черт личности в последние годы подвергаются критике. Многие специалисты утверждают, что люди в разное время в различных ситуациях проявляют меньше постоянства, нежели это декларируется концепцией черт, и что поведение определяется в первую очередь ситуационными факторами.

ВОПРОС 68

Типологический подход к личности

При типологическом подходе исходят из положения, что
тип личности является целостным образованием, не сводимым к комбинации отдельных личностных факторов (черт). Его содержание раскрывается описанием типичного или усредненного представителя группы лиц, относимых, к данному типу. Например, такой тип личности, как «авторитарная личность», — конгломерат по крайней мере четырех факторов личности, несводящийся к

одному из них — доминантности. Одно из самых разительных отличий авторитарности от доминантности заключается в том, что авторитарная личность угнетает находящихся на более низкой ступени и раболепствует перед вышестоящими, в то время как доминантная личность является лидером для занимающих более низкое положение и борется за более высокое положение.

Американский психолог Хорни в зависимости от отношения к общению с другими людьми выделила три психологических типа личности.

«Привязчивый тип» — человек обладает повышенной потребностью в общении, для него важнее всего быть любимым, уважаемым, чтоб кто-то заботился — такой человек подходит к оценке другого человека с вопросом: «Будет ли он меня любить, заботиться?»

«Агрессивный тип» — характерно отношение к другим людям как к средству достижения своих целей — такие люди стремятся доминировать, не терпят возражений, рассматривают другого человека с точки зрения: «Будет ли он мне полезен?» **«Отчужденный тип»** — для таких людей необходима определенная эмоциональная дистанция с другими людьми, т. к. они рассматривают общение как неизбежное зло, они не склонны участвовать в групповой деятельности и считают, что признание им должно быть обеспечено уже в силу их достоинств; встречаясь с другими людьми, они задают втайне себе вопрос: «Оставит ли он меня в покое?»

В зависимости от соотношения поведения и внутренних мотивов человека выделяют три типа личности (Норакидзе): гармоническая личность — нет конфликтов между поведением и внутренними мотивами: желания, моральные принципы, чувство долга и реальное поведение человека гармонично сочетаются друг с другом, имеют социальную направленность и адекватность;

• конфликтная, противоречивая личность — присущ разлад между поведением и мотивами, т. е. действия противоречат желаниям;

• импульсивная личность — поступает только по своему желанию либо, если у человека нет ярко выраженных желаний, поступает в соответствии с воздействиями извне — «человек-флюгер», который действует в соответствии с ближайшей ситуацией, хотя и может маскировать свою несостоятельность деловитостью, демократической коллегиальностью.

Представители когнитивной психологии рассматривают личность как систему индивидуальных конструктов (индивидуально формируемых мнений, умозаключений о мире, людях, событиях) и каждый человек обладает уникальной конструктной системой (личность), которую он использует для интерпретации жизненного опыта. Люди отличаются друг от друга тем, как они интерпретируют события. Два человека, будь они даже идентичными близнецами или имей схожие взгляды, обращаются к событию и интерпретируют его по-разному. Каждый человек понимает действительность с «колокольни» своего уникального личностного конструкта. Разница между людьми состоит в том, что они интерпретируют события под разным углом зрения. Человек пытается объяснить действительность, чтобы научиться предвосхищать события, влияющие на его жизнь, т. е. люди смотрят на настоящее так, чтобы предвидеть будущее с

помощью уникальной системы своих личностных конструктов. И поведение человека определяется тем, как он прогнозирует будущие события.
Келли считал, что система конструктов каждого человека уникальна и люди расходятся во взглядах, потому что каждый действует в пределах своей системы конструктов. В связи с этим проблема выделения типологии личности рассматривается как малоактуальная.

ВОПРОС 69
Психологическая структура личности в отечественной психологии
Элементами психологической структуры личности являются ее психологические свойства и особенности, обычно называемые «чертами личности*. Их очень много. Но все это труднообозримое число свойств личности психологи пытаются условно уложить в некоторое количество подструктур, например в иерархическую структуру личности по К. К. Платонову. Низшим уровнем личности является биологически обусловленная подструктура, в которую входят возрастные, половые свойства психики, врожденные свойства типа нервной системы и темперамента. Следующая подструктура включает в себя индивидуальные особенности психических процессов человека, т. е. индивидуальные проявления памяти, восприятия, ощущений, мышления, способностей, зависящих как от врожденных факторов, так и от тренировки, развития, совершенствования этих качеств. Далее, уровнем личности является также ее индивидуальный социальный опыт, в который входят приобретенные человеком знания, навыки, умения и привычки. Эта подструктура формируется преимущественно в процессе обучения, имеет социальный характер. Высшим уровнем личности является ее направленность, включающая влечения, желания, интересы, склонности, идеалы, взгляды, убеждения человека, его мировоззрение, особенности характера, самооценки. Подструктура направленности личности наиболее социально обусловлена, формируется под влиянием воспитания в обществе, наиболее полно отражает идеологию общности, в которую человек включен.
Различие людей между собой многопланово: на каждой из подструктур имеются различия убеждений и интересов, опыта и знаний, способностей и умений, темперамента и характера. Именно поэтому непросто понять другого человека, непросто избегать несовпадений, противоречий, даже конфликтов с другими людьми. Чтобы более глубоко понять себя и других, нужны определенные психологические знания в сочетании с наблюдательностью.
Выдающийся отечественный психолог С. Л. Рубинштейн различал в личности *направленность, способности, темперамент, характер, самосознание.* Но А. Н. Леонтьев считал, что личность — это социальная сущность человека, и поэтому темперамент, характер, способности и знания человека не входят в состав личности в качестве ее подструктур, они лишь условия формирования этого образования, социального по своей сущности. *Направленность и воля* принадлежат личности, ибо волевой поступок невозможно рассматривать вне иерархии мотивов, так и направленность есть непосредственное выражение мотивационных структур, т. е. ядра личности.

Иерархическая структура личности (по К. К. Платонову):

Краткое название подструктуры	К данной подструктуре относятся	Соотношение биологического и социального
Подструктура направленности	Убеждения, мировоззрение, личностные смыслы, интересы	Социальный уровень (биологического почти нет)
Подструктура опыта	Умения, знания, навыки, привычки	Социально-биологический уровень (значительно больше социального, чем биологического)
Подструктура форм отражения	Особенности познавательных процессов (мышления, памяти, восприятия, ощущения, внимания); особенности эмоциональных процессов (эмоции, чувства)	Биосоциальный уровень (биологического больше, чем социального)
Подструктура биологических, конституциональных свойств	Скорость протекания, нервных процессов, баланс процессов возбуждения и торможения и т.п.; половые, возрастные свойства	Биологический уровень (социальное практически отсутствует)

ВОПРОС 70

Понятие о темпераменте и его физиологических основах

Темперамент — это те врожденные особенности человека, которые обусловливают динамические характеристики интенсивности и скорости реагирования, степени эмоциональной возбудимости и уравновешенности, особенности приспособления к окружающей среде.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, сразу подчеркнем, что нет лучших или худших темпераментов — каждый из них имеет свои положительные стороны, поэтому главные усилия должны быть направлены не на переделку темперамента (что невозможно вследствие врожденности темперамента), а на разумное использование его отрицательных граней.

Человечество издавна пыталось выделить типичные особенности психического склада различных людей, свести их к малому числу обобщенных портретов — типов темперамента. Такого рода типологии были практически полезными, т. к. с их помощью можно было предсказать поведение людей с определенным темпераментом в конкретных жизненных ситуациях.

Темперамент в переводе с латинского — смесь, соразмерность. Древнейшее описание темпераментов принадлежит «отцу» медицины Гиппократу. Он считал, что темперамент человека определяется тем, какая из четырех жидкостей организма преобладает; если преобладает кровь («сангвис» по латыни), то темперамент будет сангвинический, т. е. энергичный, быстрый, жизнерадостный, общительный, легко переносит жизненные трудности и неудачи. Если преобладает желчь («холе»), то человек будет холериком — желчный, раздражительный, возбудимый, несдержанный, очень подвижный человек, с быстрой сменой настроения. Если преобладает слизь («флегма»), то темперамент флегматичный — спокойный, медлительный, уравновешенный человек, медленно, с трудом переключающийся с одного вида деятельности на другой, плохо приспосабливающийся к новым

условиям. Если преобладает черная желчь («мелана-холе»), то получается меланхолик — несколько болезненно застенчивый и впечатлительный человек, склонный к грусти, робости, замкнутости; он быстро утомляется, чрезмерно чувствителен к невзгодам. Указанный первоначальный подход к анализу темперамента называется гуморальной теорией темперамента.
Позже возникла конституционная теория темперамента, согласно которой существует связь, взаимообусловленность между типом конституции телосложения человека и его темпераментом (Шелдон, Кречмер).

Наиболее признана психофизиологическая теория темперамента: темперамент зависит от врожденных свойств и типа нервной системы. Академик И. П. Павлов изучил физиологические основы темперамента, обратив внимание на зависимость темперамента от типа нервной системы. Он показал, что два основных нервных процесса -г- возбуждение и торможение — отражают деятельность головного мозга.„От рождения они у всех разные по силе, взаимной уравновешенности, подвижности. В зависимости от соотношения этих свойств нервной системы Павлов выделил 4 основных типа высшей нервной деятельности: 1) «безудержный» (сильный, подвижный, неуравновешенный тип нервной системы (н/с) — соответствует темпераменту холерика); 2) «живой» (сильный, подвижный, уравновешенный тип н/с соответствует темпераменту сангвиника); 3) «спокойный» (сильный, уравновешенный, инертный тип н/с соответствует темпераменту флегматика); 4) «слабый» (слабый, неуравновешенный, малоподвижный тип н/с обусловливает темперамент меланхолика).

ВОПРОС 71

Типы темперамента и их психологические характеристики

Психологическая характеристика типов темперамента определяется следующими свойствами: сензитивностью, реактивностью, соотношением реактивности и активности, темпом реакций, пластичностью — ригидностью, экстраверсией — интроверсией, эмоциональной возбудимостью.
Рассмотрим характеристики четырех типов темперамента.
Холерик — это человек, нервная система которого определяется преобладанием возбуждения над торможением, вследствие чего он реагирует очень быстро, часто необдуманно, не успевает затормозить, сдержать, проявляет нетерпение, порывистость, резкость движений, вспыльчивость, необузданность, несдержанность. Неуравновешенность его нервной системы предопределяет цикличность в смене его активности и бодрости: увлекшись каким-нибудь делом, он страстно, с полной отдачей работает, но сил ему хватает ненадолго, и, как только они истощаются, он дорабатывается до того, что ему все невмоготу. Появляется раздраженное состояние, плохое настроение, упадок сил и вялость («все падает из рук»).

Чередование положительных циклов подъема настроения и энергичности с отрицательными циклами спада, депрессии обусловливает неровность поведения и самочувствия, его повышенную подверженность к появлению невротических срывов и конфликтов с людьми.

Сангвиник — человек с сильной, уравновешенной, подвижной н/с, обладает быстрой скоростью реакции, его поступки обдуманны, жизнерадостен, благодаря чему его характеризует высокая сопротивляемость трудностям жизни. Подвижность его нервной системы обусловливает изменчивость чувств, привязанностей, интересов, взглядов, высокую приспосабливаемость к новым условиям. Это общительный человек. Легко сходится с новыми людьми, и поэтому у него широкий круг знакомств, хотя он и не отличается постоянством в общении и привязанности. Он продуктивный деятель, но лишь тогда, когда много интересных дел, т. е. при постоянном возбуждении, в противном случае он становится скучным, вялым, отвлекается. В стрессовой ситуации проявляет «реакцию льва», т. е. активно, обдуманно защищает себя, борется за нормализацию обстановки,

Флегматик — человек с сильной, уравновешенной, но инертной н/с, вследствие чего реагирует медленно, неразговорчив, эмоции проявляются замедленно (трудно рассердить, развеселить); обладает высокой работоспособностью, хорошо сопротивляется сильным и продолжительным раздражителям, трудностям, но не способен быстро реагировать в неожиданных новых ситуациях. Прочно запоминает все усвоенное, не способен отказаться от выработанных навыков и стереотипов, не любит менять привычки, распорядок жизни, работу, новых друзей, трудно и замедленно приспосабливается к новым условиям. Настроение стабильное, ровное. И при серьезных неприятностях флегматик остается внешне спокойным.

Меланхолик — человек со слабой н/с, обладающий повышенной чувствительностью даже к слабым раздражителям, а сильный раздражитель уже может вызвать «срыв», «стопор», растерянность, «стресс кролика», поэтому в стрессовых ситуациях (экзамен, соревнования, опасность и т. п.) могут ухудшиться результаты деятельности меланхолика по сравнению со спокойной привычной ситуацией. Повышенная чувствительность приводит к быстрому утомлению и падению работоспособности (требуется более длительный отдых). Незначительный повод может вызвать обиду, слезы. Настроение очень изменчиво, но обычно меланхолик старается скрыть, не проявлять внешне свои чувства, не рассказывает о своих переживаниях, хотя очень склонен отдаваться переживаниям, часто грустен, подавлен, не уверен в себе, тревожен, у него могут возникнуть невротические расстройства. Однако, обладая высокой чувствительностью н/с, они часто имеют выраженные художественные и интеллектуальные способности.

ВОПРОС 72

Учет темперамента в деятельности

Поскольку каждая деятельность предъявляет к психике человека и ее динамическим особенностям определенные требования, то нет темпераментов, идеально пригодных для всех видов деятельности.

Роль темперамента в труде и учебе заключается в том, что от него зависит влияние на деятельность различных психических состояний, вызываемых неприятной обстановкой, эмоциогенными факторами, педагогическими воздействиями. От темперамента зависит влияние различных факторов, определяющих уровень нервно-психического напряжения (например, оценка деятельности, ожидание контроля деятельности, ускорение темпа работы, дисциплинарные воздействия и т. п.).

Существуют четыре пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Первый путь - профессиональный отбор, одна из задач которого — не допустить к данной деятельности лиц, которые не обладают необходимыми свойствами темперамента. Данный путь реализуют лишь только при отборе на профессии, предъявляющие повышенные требования к свойствам личности.

Второй путь приспособления темперамента к деятельности заключается в индивидуализации предъявляемых к человеку требований, условий и способов работы (индивидуальный подход).

Третий путь заключается в преодолении отрицательного влияния темперамента посредством формирования положительного отношения к деятельности и соответствующих мотивов.

Четвертый, основной и наиболее универсальный путь приспособления темперамента к требованиям деятельности — формирование ее индивидуального стиля. Под индивидуальным стилем деятельности понимают такую индивидуальную систему приемов и способов действия, которая характерна для данного человека и целесообразна для достижения успешного результата.

Темперамент — это внешнее проявление типа высшей нерв ной деятельности человека, и поэтому в результате воспитания, самовоспитания это внешнее проявление может искажаться, изменяться, происходит «маскировка» истинного темперамента. Поэтому и редко встречаются «чистые» типы темперамента, но тем не менее преобладание той или иной тенденции всегда проявляется в поведении человека.

Темперамент накладывает отпечаток на способы поведения и общения, например, сангвиник почти всегда инициатор в общении, он чувствует себя в компании незнакомых людей непринужденно, новая необычная ситуация его только возбуждает, а меланхолика, напротив, пугает, смущает, он теряется в новой ситуации, среди новых людей. Флегматик также с трудом сходится с новыми людьми, свои чувства проявляет мало и долго не

замечает, что кто-то ищет повода познакомиться с ним. Он склонен любовные отношения начинать с дружбы и в конце концов влюбляется, но без молниеносных метаморфоз, поскольку у него замедлен ритм чувств, а устойчивость чувств делает его однолюбом. У холериков, сангвиников, напротив, любовь возникает чаще с взрыва, первого взгляда, но не столь устойчива.

Продуктивность работы человека тесно связана с особенностями его темперамента. Так, особая подвижность сангвиника может принести дополнительный эффект, если работа требует от него частого перехода от одного рода занятий к другому, оперативности в принятии решений, а однообразие, регламентированность деятельности, напротив, приводит его к быстрому утомлению. Флегматики и меланхолики, наоборот, в условиях строгой регламентации и монотонного труда обнаруживают большую продуктивность и сопротивляемость утомлению, чем холерики и сангвиники.

В поведенческом общении можно и нужно предвидеть особенности реакции лиц с разным типом темперамента и адекватно на них реагировать.

Подчеркнем, темперамент определяет лишь динамические, но не содержательные характеристики поведения. На основе одного и того же темперамента возможна и «великая» и социально ничтожная личность.

ВОПРОС 73

Конституционные типологии

Конституционную типологию личности предложил Кречмер на основе выделения четырех основных типов конституции телосложения (врожденные особенности телосложения человека предопределяются динамикой внутриутробного развития младенца из трех зародышевых слоев: внутренний, средний, внешний). 1 тип телосложения — астеник (преимущественно шло развитие внешнего зародышевого слоя) — человек хрупкого телосложения, с плоской грудной клеткой, узкими плечами, удлиненными и худыми конечностями, вытянутым лицом, но сильно развитой нервной системой, головным мозгом; 2 — пикник (преимущественно внутренний зародышевый слой) — человек малого или среднего роста, с выраженной жировой тканью, выпуклой грудной клеткой, с большим животом, круглой головой на короткой шее; 3 — атлетик — средний зародышевый слой обусловливает развитие крепкого скелета, выраженной мускулатуры, пропорционального крепкого телосложения, широкого плечевого пояса; 4 — дипластик — человек с неправильным телосложением. С выделенными типами строения тела Кречмер соотнес определенные типы личности. Астеническое телосложение имеет шизотимик, он замкнут, склонен к размышлениям, к абстракции, с трудом приспосабливается к окружению, чувствителен, раним. Среди шизотимиков Кречмер выделил разновидности: «тонко чувствующие люди», идеалисты-мечтатели, холодные властные

натуры и эгоисты, сухари и безвольные. У шизотимиков происходит колебание между чувствительностью и холодностью, между обостренностью и тупостью чувства («обидит другого и при этом обидится сам»).

Их можно подразделить на следующие группы: 1.) чистые идеалисты и моралисты, 2) деспоты и фанатики, 3) люди холодного расчета.

Пикническое телосложение имеет циклотимик, его эмоции колеблются между радостью и печалью, он общителен, откровенен, добродушен, реалистичен во взглядах. Среди циклоти-миков Кречмер выделяет разновидности: веселые болтуны, спокойные юмористы, сентиментальные тихони, беспечные любители жизни, активные практики. Среди циклотимиков можно выделить следующие типы исторических лидеров: 1) храбрые борцы, народные герои, 2) живые организаторы крупного масштаба, 3) примиряющие политики.

Атлетическое телосложение имеют искотнмнки, они бывают двух видов: энергичный, резкий, уверенный в себе, агрессивный либо маловпечатлительный, со сдержанными жестами и мимикой, с невысокой гибкостью мышления. Кречмер соотносит тип телосложения с психическими заболеваниями, причем предполагает, что между нормальным человеком и психическим заболеванием нет резкой грани: биотипы индивидуальности нормального человека (циклотимик, шизотимик) могут перерасти в аномалии характера (циклоид, шизоид), а затем и в психическое заболевание (маниакально-депрессивный психоз, шизофрения).

ВОПРОС 74

Характер

В отечественной психологической литературе используются определения характера:

• «Характер — общая стилистика в привычках, навыках, усвоенных тактиках, это общий рисунок, манера поведения, сформированная в результате особого, индивидуально приобретенного опыта в конкретном социальном окружении» (А. Г. Шмелев).

• Характер — содержательный и общественно-значимый компонент личности, проявление направленности, мировоззрения в его поведении (Н. Д. Левитов).

• Характер — индивидуальное сочетание приобретенных в течении жизни, наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении к себе, другим людям, порученному делу, различным трудностям.

• Характер — это сплав врожденных свойств высшей нерв ной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами.

• «Характер — это индивидуально ярко выраженные и относительно устойчивые психологические черты человека, влияющие на его поведение и поступки» (К. К. Платонов, Н. Д. Левитов).

• «Характер — психологический склад личности, выраженный в ее направленности (отношение к людям, к себе, деятельности, вещам и воле» (Н. Д. Левитов).

В современной американской психологии используют два альтернативных определения характера:

• характер — это этический и моральный аспект личности;

• характер — мотивационный аспект личности. Характер — это каркас личности, в который входят только
наиболее выраженные и тесно взаимосвязанные свойства личности, отчетливо проявляющиеся в различных видах деятельности. Все черты характера —это черты личности, но не все черты личности — черты характера. Характер — индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека, в определенном отношении: 1) к себе (степень требовательности, критичности, самооценки); 2) к другим людям (индивидуализм или коллективизм, эгоизм или альтруизм, жестокость или доброта, безразличие или чуткость, грубость или вежливость, лживость или правдивость и т. п.); 3) к порученному делу (лень или трудолюбие, аккуратность или неряшливость, инициативность или пассивность, усидчивость или нетерпеливость, ответственность или безответственность, организованность и т. п.); 4) в характере отражаются волевые качества: готовность преодолевать препятствия, душевную и физическую боль, степень настойчивости, самостоятельности, решительности, дисциплинированности.

Какова связь темперамента с характером? Характер человека — это сплав врожденных свойств высшей нервной деятельности с приобретенными в течение жизни индивидуальными чертами. Правдивыми, добрыми, тактичными или, наоборот, лживыми, злыми, грубыми бывают люди с любым типом темперамента. Однако при определенном темпераменте одни черты приобретаются легче, другие труднее. Например, организованность, дисциплинированность легче выработать флегматику, чем холерику; доброту, отзывчивость — меланхолику. Быть хорошим организатором, общительным человеком проще сангвинику и холерику. Однако недопустимо оправдывать дефекты своего характера врожденными свойствами, темпераментом. Отзывчивым, добрым, тактичным, выдержанным можно быть при любом темпераменте.

Отдельные свойства характера зависят друг от друга, связаны друг с другом и образуют целостную организацию, которую называют структурой характера. В структуре характера выделяют две группы черт. Под чертой характера понимают те или иные особенности личности человека, которые систематически проявляются в различных видах его деятельности и по которым можно судить о его возможных поступках в определенных условиях. К первой группе черт относятся черты, выражающие направленность личности (устойчивые потребности, установки, интересы, склонности, идеалы, цели), систему отношений к окружающей

действительности и представляющие собой индивидуально-своеобразные способы осуществления этих отношений. Ко второй группе относятся интеллектуальные, волевые и эмоциональные черты характера.
Среди свойств характера принято различать общие *(глобальные) и частные.* Глобальные свойства характера оказывают свое действие на широкую сферу поведенческих проявлений. Принято выделять 5 глобальных черт характера (А. Г. Шмелев, М. В. Бодунов, У. Норман и др.):
1) самоуверенность — неуверенность;
2) согласие, дружелюбие — враждебность;
3) сознательность — импульсивность;
4) эмоциональная стабильность — тревожность;
5) интеллектуальная гибкость — ригидность.
Такие черты как экстраверсия — интроверсия сопоставляются с такими глобальными чертами характера, как уверенность и неуверенность; так, общительность, экстравертированность склонны проявлять уверенные и себе люди, а не уверенные в себе проявляют замкнутость, интровертированность.
Среди локальных, частных свойств характера, которые влияют на частные, узкие ситуации, можно выделить следующие: общительность — замкнутость, доминантность (лидерство) — подчиненность, оптимизм — уныние, совестливость — бессовестность, смелость — осторожность, впечатлительность — толстокожесть, доверчивость — подозрительность, мечтательность — практицизм, тревожная ранимость — спокойная безмятежность, деликатность — грубость, самостоятельность — конформизм (зависимость от группы), самоконтроль — импульсивность, страстная увлеченность — апатичная вялость, миролюбивость — агрессивность, деятельная активность — пассивность, гибкость —- ригидность, демонстративность — скромность, честолюбие — непритязательность, оригинальность — стереотипность.

ВОПРОС 75
Акцентуации характера
Как считает известный немецкий психиатр К. Леонгард, у 20—50% людей некоторые черты характера столь заострены. (акцентуированы), что это при определенных обстоятельствах приводит к однотипным конфликтам и нервным срывам. Акцентуация характера — преувеличенное развитие отдельных свойств характера в ущерб другим, в результате чего ухудшается взаимодействие с окружающими людьми. Выраженность акцентуации может быть различной — от легкой, заметной лишь ближайшему окружению, до крайних вариантов, когда приходится задумываться, нет ли болезни — психопатии. Психопатия — болезненное уродство характера (при сохранении интеллекта человека), в результате резко нарушаются взаимоотношения с окружающими людьми, психопаты могут быть даже социально опасны для окружающих.

Но, в отличие от психопатии, акцентуации характера проявляются не постоянно, с годами могут существенно сгладиться, приблизиться к норме. Леонгард выделяет 12 типов акцентуации, каждый из которых предопределяет избирательную устойчивость человека к одним жизненным невзгодам, при повышенной чувствительности к другим, к частым однотипным конфликтам, к определенным нервным срывам. В благоприятных условиях, когда не попадают под удар именно слабые звенья личности, такой человек может стать и незаурядным; например, акцентуация характера по так называемому экзальтированному типу может способствовать расцвету таланта артиста, художника.

Акцентуации характера часто встречаются у подростков и юношей (50—80%). Определить тип акцентуации или ее отсутствие можно с помощью специальных психологических тестов, например тест Шмишека. Нередко приходится иметь дело с акцентуированными личностями и важно знать и предвидеть специфические особенности поведения людей.

Приведем краткую характеристику особенностей поведения в зависимости от типов акцентуации: 1)гипертимический (гиперактивный) — чрезмерно приподнятое настроение, всегда весел, разговорчив, очень энергичен, самостоятелен, стремится к лидерству, рискам, авантюрам, не реагирует на замечания, игнорирует наказания, теряет грань недозволенного, отсутствует самокритичность; 2) дистимичный — постоянно пониженное настроение, грусть, замкнутость, немногословность, пессимичность, тяготятся шумным обществом, с сослуживцами близко не сходятся. В конфликты вступают редко, чаще являются в них пассивной стороной; 3) циклоидный — общительность циклически меняется (высокая в период повышенного настроения, и низкая в период подавленности); 4) эмотивнын (эмоциональный) — чрезмерная чувствительность, ранимость, глубоко переживают малейшие неприятности, излишне чувствительны к замечаниям, неудачам, поэтому у них чаще печальное настроение; 5) демонстративный — выражено стремление быть в центре внимания и добиваться своих целей любой ценой: слезы, обморок, скандалы, болезни, хвастовство, наряды, необычное увлечение, ложь. Легко забывают о своих неблаговидных поступках; 6) возбудимый — повышенная раздражительность, несдержанность, агрессивность, угрюмость, «занудливость», но возможны льстивость, услужливость (как маскировка). Склонность к хамству и нецензурной брани или молчаливости, замедленности в беседе. Активно и часто конфликтуют; 7) застревающий — «застревает» на своих чувствах, мыслях, не может забыть обид, «сводит счеты», служебная н бытовая несговорчивость, склонность к затяжным склокам, в конфликтах чаще бывают активной стороной; 8) педантичный — выраженная занудливость в виде «переживания» подробностей, на службе способны замучить посетителей формальными требованиями, изнурят домашних чрезмерной аккуратностью; 9) тревожный (психастенический) — пониженный фон настроения, опасения за себя, близких, робость, неуверенность в себе, крайняя нерешительность,

долго переживает неудачу, сомневается в своих действиях; 10) экзальтированный (лабильный) — очень изменчивое настроение, эмоции ярко выражены, повышенная отвлекаемость на внешние события, словоохотливость, влюбчивость; 11)ннтровертированный (шизоидный, аутистический) — малая общительность, замкнут, в стороне от всех, общение по необходимости, погружен в себя, о себе ничего не рассказывает, свои переживания не раскрывает, хотя свойственна повышенная ранимость. Сдержанно холодно относится к другим людям, даже к близким; 12) экстраверти-рованный (конформный) — высокая общительность, словоохотливость до болтливости, своего мнения не имеет, очень не самостоятелен, стремится быть как все, неорганизован, предпочитает подчиняться.

ВОПРОС 76

Социальный характер (типология по Э. Фромму)

В начале XX в. А. Ф. Лазурский впервые предложил создавать психосоциальную классификацию характеров, которая учитывает не только субъективные особенности людей, но и их мировоззрение, «социальный аспект».

Дальнейшие исследования приводили к обогащению понимания характера; 1. Возникло понятие «социального характера». «В социальный характер входит лишь та совокупность черт характера, которая присутствует у большинства членов данной социальной группы и возникла в результате общих для них переживаний и общего образа жизни» (Э. Фромм). «Если характер индивида более или менее совпадает с социальным характером, то доминантные стремления индивида побуждают его делать именно то, что необходимо и желательно в специфических социальных условиях его культуры». 2. Характер представляет вариант усвоения каждым человеком культурных норм, содержавшихся в «базисной (основной) личностной структуре». Базисная личностная структура разделяется большинством членов общества в результате сходного опыта в раннем детстве (это «основная, модальная личность») (А. Кардинер).

Если личность отражает культуру, заключенную в индивидуальном поведении, то характер отражает мировоззрение, заключенное в индивидуальном поведении (Д. Хонигман, Н. Д. Левитов).

Сам социальный характер формируется всем образом жизни *данного общества, но доминантные черты социального характера в свою очередь становятся созидательными силами, формирующими социальный процесс. Изменение социальных условий приводит к изменению социального характера, то есть к появлению новых потребностей и тревог, в свою очередь эти новые потребности порождают новые идеи. Новые идеи усиливают и укрепляют новый социальный характер и направляют человеческую деятельность в новое русло.*

От социального характера следует отличать индивидуальный характер, благодаря которому внутри одной и той же культуры одна личность отличается от другой. Эти отличия частично обусловлены особенностями личности родителей, а также психическими и материальными условиями, в которых растет ребенок, а также обусловлены особенностями конституции и темперамента.

Фромм выделяет следующие типы социальных характеров. *Неплодотворные ориентации:*

РЕЦЕПТИВНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ (рецептивная структура характера) — человеку этого типа представляется, что «источник всех благ» лежит вовне, и он считает, что единственный способ обрести желаемое — это получить его из внешнего источника. Материальные вещи, любовь, знания, удовольствия — все ожидается от внешних людей: при такой ориентации проблема любви состоит в том, чтобы «быть любимым», а не самому любить, в сфере интеллекта также ориентированы на восприятие идей, а не на их создание. Их первая мысль — найти кого-нибудь, кто даст им нужную информацию, вместо того, чтобы самим сделать хоть малейшее усилие.

ЭКСПЛУАТАТОРСКАЯ ОРИЕНТАЦИЯ - люди этого типа также считают, что все необходимые блага находятся в внешней среде и ничего нельзя создать самому, но они не верят, что можно получить что-то от других в дар, а считают, что желаемое надо получить силой или хитростью, отнять у других. Даже в области любви они испытывают влечение только к тем лицам, которых они могут отнять у кого-то другого. Идеи они также не создают, а берут или крадут их в форме плагиата или парафразы идей, высказанных кем-то другим. Вещи, которые они могут отобрать у других, всегда кажутся им лучше тех, какие они могут создать сами. Они используют и эксплуатируют всех и каждого, из кого они могут что-то выжать.

СТЯЖАТЕЛЬСКАЯ ОРИЕНТАЦИЯ — люди этого типа не верят, что могут получить из внешнего мира что-то новое, поэтому надо беречь и экономить то, что есть. Они как бы окружают себя защитной стеной, и их главная цель — как можно больше в свое укрытие приносить и как можно меньше из него отдавать. В сфере любви они стремятся полностью «завладеть» любимым, рассматривают его как свою принадлежность. В сфере вещей они проявляют стяжательство, жадность, сверхэкономию и сверхаккуратность.

РЫНОЧНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ развилась в качестве доминирующей только в современную эпоху в связи с экономическими условиями рыночного общества. Ориентация характера, коренящаяся в восприятии себя как товара, а собственной ценности как меновой, называется рыночной ориентацией. Материальный успех у всех в современном рыночном обществе зависит от признания их личности теми, кто платит за их услуги или нанимает на работу за жалованье. Успех зависит от того, насколько человек хорошо умеет продать себя на рынке, на сколько он умеет подать себя с привлекательной стороны, т. е человек начинает воспринимать себя как товар. Если человек чувствует, что его ценность определяется не его

человеческими качествами, а успехом в рыночной конкуренции (если он «преуспевает» — он ценен, если нет — он лишен ценности) с ее постоянно меняющимися условиями, то самооценка человека будет шаткой и постоянно будет нуждаться в подтверждении со стороны других людей. «Если превратности рынка являются мерилом ценности человека, чувства собственного достоинства и самоуважения разрушаются. Если человек вынужден все время пробиваться к успеху и любая неудача являет жестокую угрозу его самооценке, то результатом будет чувство беспомощности, неуверенности и неполноценности» (Фромм).

Фромм противопоставляет описанным выше типам характера плодотворную ориентацию, являющуюся целью человеческого развития. Плодотворная ориентация личности означает фундаментальную установку, способ отношений во всех сферах человеческого опыта, когда плодотворность проявляется как человеческая способность использовать свои силы и реализовать заложенные в человеке возможности. Такой человек руководствуется разумом, поскольку можно использовать свои силы, если только знаешь, что это за силы, как и для чего их использовать.

Плодотворность предполагает, что человек обладает здоровой зрелой личностью, силой своего разума способен проникнуть в глубь явлений и познать их сущность, силой своей любви способен разрушить стену, отделяющую одного человека от другого, способен понять самого себя, свое назначение, которое отличает его от других людей и делает его тем, кто он есть, стремится стать тем, чем он является, потенциально используя и развивая все свои силы, способности и возможности.

«Плодотворные отношения с миром могут осуществляться посредством деятельности и посредством постижения. Человек производит вещи, и в процессе созидания он применяет свои силы к материи. Человек постигает мир ментально и эмоционально, при помощи любви и разума». Плодотворная любовь включает в себя заботу, ответственность, уважение и знание. Любить человека плодотворно значит заботиться о нем и чувствовать ответственность за его жизнь, не только за его физическое существование, но и за развитие всех его человеческих сил. Уважение к человеку означает способность видеть его таким, каков он есть, понимать его уникальность и индивидуальность.

Вопрос 77

Типология социальных характеров (по Б. С. Братуею)

Типологическая модель социальных характеров, предложенная Б. С. Братусем, подчеркивает, что важнейшим для характеристики личности является типичный, преобладающий для нее способ отношения к другому человеку, другим людям и самому себе. Исходя из доминирующего способа отношения к себе и другому человеку было намечено несколько принципиальных уровней в структуре личности.

Первый *эгоцентрический уровень* — определяется преимущественным стремлением лишь к собственному удобству, выгоде и престижу, отношение к другим сугубо потребительское, лишь в зависимости от того, помогает ли другой человек личному успеху или нет, выгоден он или нет, т. е. другой человек выступает как вещь. Личное счастье и благо важнее всего, вне зависимости от того, счастливы или несчастливы другие.
Следующий уровень — *группоцентрический* — человек идентифицирует себя с какой-либо группой и отношение его к другим людям зависит от того, входят ли эти другие в его группу или нет. Если другой входит в такую группу, то он ценен не сам по себе, а своей принадлежностью к группе, достоин жалости, уважения, снисхождения, прощения, любви. Если другой в эту группу не входит, то эти чувства могут на него не распространяться, т. е. мир делится на «своих» и «чужих». Благо и счастье связаны с процветанием той группы, с которой идентифицирует себя человек. Он не может быть счастлив, если терпит несчастье его группа.

Просоциальный, или гуманистический, уровень личности предполагает, что себя и других людей ценят и признают равные права, свободы и обязанности, здесь работает принцип: «поступай с другими так, как ты бы хотел, чтобы поступили с тобой». Счастье и благополучие подразумевает их распространение на всех людей, все человечество.
Духовный, или эсхатологический, уровень предполагает взгляд на человека как на существо, жизнь которого не кончается вместе с концом жизни земной, а связана с духовным миром, т. е. это уровень, в рамках которого решаются субъективные отношения человека с Богом, возникает ощущение связи с Богом и представление о счастье как служении и соединении с Ним.
Все 4 уровня так или иначе присутствуют в каждом и в какие-то моменты, хотя бы ситуативно, побеждает один уровень а в какие-то — другой. Однако можно говорить и о некотором типичном для данного человека профиле, типичном устремлении. Культура и образ жизни того или иного общества влияют на формирование этого типичного устремления.

Типология манипулятивных типов характера (Э. Шостром)

Э. Шостром в книге «Анти-Карнеги, или человек-манипулятор» описал, что представляет собой тип социального характера, называемого «манипулятор». Современный манипулятор, считает Шострем, развился из ориентации на рынок, когда человек — это вещь, о которой нужно много знать и которой нужно уметь управлять.
Сокрытие своих истинных эмоций — таков удел Манипулятора. Основную свою задачу Манипулятор видит в том, чтобы производить некоторое «должное впечатление». Манипулятор — это личность, вставшая на путь самоуничтожения, кото рая использует или контролирует себя и других людей в качестве «вещей». Сущность манипулятора в том, чтобы все время защищать и оправдывать себя.

Основная причина манипуляции, считает Фредерик Перлз, в вечном конфликте человека с самим собой, поэтому человек никогда не доверяет себе полностью, однако и другим он не доверяет еще сильнее. «Поэтому он вступает на путь манипуляций, чтобы «другие» всегда были у него на привязи, чтобы он мог их контролировать, и при таком условии, доверять им больше».

Эрих Фромм выдвигает вторую причину манипулирования: желая получить любовь, манипулятор стремится получить полную власть над другой личностью; власть, которая заставляет другую личность делать то, что ОН хочет; думать то, что ОН хочет; чувствовать то, что ОН хочет.

Третья причина манипуляций: поскольку риск и неопределенность окружают людей со всех сторон, то человек часто чувствует себя беспомощным, поэтому пассивный манипулятор говорит: «Я не могу контролировать все, что может со мной случиться, поэтому я ничего не буду контролировать. Я сдаюсь, делайте со мной что хотите!» — и при этом в конечном счете добивается своих целей, используя свою внешнюю беспомощность. Активный манипулятор активно пользуется бессилием других людей, с удовольствием властвует над людьми, стремясь сделать их максимально зависимыми от себя.

Четвертая причина манипуляций: манипулятор — это личность, которая стремится избежать интимности в отношениях и затруднительного положения, поэтому относится к людям ритуально (Э. Берн, В. Глассер).

Пятая причина манипуляций: человек стремится получить одобрение всех и каждого, поэтому вынужден притворяться, скрывать свои чувства, мысли и желания, не может быть правдивым и честным с окружающими, но зато всеми правдами и неправдами старается угодить всем (А. Эллис).

Можно выделить четыре основных манипулятивных системы.

1. Активный манипулятор пытается управлять другими с помощью активных методов. Он избегает демонстрировать свою слабость в отношениях, принимая роль человека, полного сил. Обычно привлекает к этому свое общественное положение (родитель, старший брат, учитель, начальник). Он играет роль «попирающего» и достигает удовлетворения, обретая контроль над другими людьми, но зависим в своем удовлетворении от чувства их бессилия. Он применяет технику учреждения прав и обязанностей, табелей рангов и т. д, манипулируя людьми как марионетками.

2. Пассивный манипулятор являет собой противоположность активному. Он решает, что поскольку он не может контролировать жизнь, то откажется от усилий и позволит распоряжаться собой активному манипулятору. Он прикидывается беспомощным и глупым и разыгрывает из себя «попираемого». В то же время Пассивный манипулятор выигрывает посредством поражения. Позволяя Активному манипулятору думать и работать на него, он в определенном смысле побеждает «попирающего» своей вялостью и пассивностью.

3. Соревнующийся манипулятор рассматривает жизнь как состояние, требующее постоянной бдительности, поскольку здесь можно или выиграть, или проиграть, третьего не дано. Для него жизнь — это битва, где все остальные люди — это соперники или враги, реальные или потенциальные. Он колеблется между методами -«попирающего» и «попираемого», и поэтому может рассматриваться как нечто .среднее между пассивным и активным манипулятором. Четвертая (основная) форма манипулятивной системы —
это система безразличной манипуляции. Манипулятор играет роль безразличного, ни на что не надеясь и пытаясь ускользнуть, устраниться от контакта с партнером. Его ключевая фраза: «Мне наплевать».

Рассмотрев различные системы манипуляций, мы приходим к выводу, что все они основаны на одной философии: Манипулятор относится к себе и другим людям как к неодушевленным предметам. Манипулятор никогда не бывает самим собой, он даже не может расслабиться, поскольку его система игр и маневров требует, чтобы он постоянно играл надлежащую роль.

Стиль жизни Манипулятора включает четыре основных характеристики: ложь, неосознанность, контроль и цинизм.

Позитивный тип личности — актуализатор. Актуализатор понимает ценность своей неповторимости. Каждый человек обязан «...знать и учитывать, что он уникален, что никогда прежде не было никого подобного ему, ибо если бы это было не так, не было бы нужды в нем. Каждый отдельный человек — нечто новое в мире и призван осуществить здесь свою особенность...» (В. Франкл). Философия жизни Актуализато-ра отмечена четырьмя характеристиками: честностью, осознанностью, свободой и доверием.

Актуализатор ищет свою самобытность и уникальность, а Манипулятор, наоборот, загоняет свою самобытность вглубь, и повторяет, копирует чьи-то поведенческие модели. Актуализатор — цельная личность, исходная позиция Актуализатора — сознание самоценности. Манипулятор — разорванная личность, он исходит из позиции нехватки и старается прикинуться более ценным, надеется, что окружающим более понравится его игра, его маска, нежели он сам (а чем большее значение он придает своей маске, тем более обесценивает себя, тем глубже чувство неудовлетворенности, тем выше вероятность появления неврозов).

Манипулятор — это многогранная личность с антагонистическими противоположностями, Актуализатор — это многогранная личность со взаимодополняющими противоположностями.

ВОПРОС 79

Психоаналитические типологии характера

Психоаналитическая концепция характера связана с именем Фрейда. Характер проявляет себя типичным паттерном поведения или привычной направленностью — это устойчивый или структурированный способ

реагирования. Привычные способы приспособления'«Я» к внешнему миру, Оно и Сверх-Я, а также типичные сочетания этих способов между собой образуют характер. Структура характера отображает только ту модаль ность, в которой способна функционировать инстинктивная жизнь. Особенности раннего детства, специфика протекания психосексуальных этапов развития, фиксация на определенном психосексуальном этапе обусловливает особенности характера человека. Фрейд выделял орально-пассивный и орально-агрессивный характер, анальный характер (анально-сдерживающий и анально-выталкивающий), генитальный характер (подробнее смотрите в описании концепции фрейдизма, глава 6).

Современные психоаналитики, в частности в типологической модели А. Лоуэна, выделяют следующие типы характеров: *оральный характер, мазохистский характер, истерический характер, фаллически-нарциссический характер, шизоидный характер.*

Психоаналитики отмечают, что характер сложным образом связан с Я. «Я — является субъективным восприятием собственной персоны. Но описание человеком своего Я совершенно ненадежно, т. к. человек говорит о нем в терминах Я-идеала, выражая желательное качество, а не действительную функцию». Аналитику необходимо распознать его истинное Я, определив структуру характера. Люди обычно идентифицируются со своим характером, частью которого является Я-идеал. Если удается отделить Я от структуры характера, с которой оно слито, то открывается путь к изменению последней. Но чтобы человек идентифицировался со своим Я, а не с характером, необходимо преодолеть и устранить Я-защиты. Это задача любого аналитического подхода. Анализ характера позволит пациенту почувствовать, что его характер — это невротическая структура, которая вмешивается в жизненные функции Я и их ограничивает. И даже если клиент чувствует, что невротические симптомы чужды Я, он все равно принимает характер за Я» (Лоуэн).

Райх и Ференци различали невротический симптом и характер. Невротический симптом переживается человеком как инородное тело, как болезнь, как нечто чужое Я. Но человек идентифицируется с характером. И пока это позволяет ему функционировать без заметных конфликтов в социальных ситуациях, затруднений не возникает. Когда они появляются, он в первую очередь задается вопросом о том, что требуется от его окружения. И только повторные неудачи и глубокая неудовлетворенность заставляют его усомниться в своем образе жизни и действий. Но человек не может сам изменить ничего, он способен только поставить перед собой этот вопрос. Даже временное разрушение структуры характера сбивает человека с толку, он начинает спрашивать: «кто я? Какой я настоящий?». Характер как способ невротического переживания человеком своего Я начинает осознаваться человеком только после воздействия, когда структура характера начинает надламываться, но в это время новый более спонтанный способ существования кажется человеку чуждым, даже если он чувствует, что этот

новый путь ведет к здоровью и благополучию. Таким образом, терапевт должен привести пациента к тому, чтобы он начал осознавать свой характер как проблему и одновременно почувствовал возможность более успешного функционирования.

ОРАЛЬНЫЙ ХАРАКТЕР — поведенческий паттерн человека характеризует зависимость от окружающих, сильный страх потерять любовь, колебания настроения (от восторженности до подавленности), представление о том, что мир должен обеспечить его жизнь, дав ему все необходимое. Такой человек ждет понимания, симпатии и любви и очень чувствителен к любой холодности партнера или окружающих людей. Такой человек надеется получить желаемое, не прилагая усилий, бессознательно рассчитывая, что кто-то или что-то должно заботиться о нем. Оральный характер — это прилипчивый тип, он способен как бы высасывать чужую силу и энергию.

МАЗОХИСТСКИЙ ХАРАКТЕР — ему присущи следующие особенности: субъективное, хроническое ощущение страдания, которое объективно проявляется как тенденция жаловаться, хроническая склонность к тому, чтобы навредить себе, к самобичеванию (моральный мазохизм), а также навязчивое желание мучить других.

Успеха при лечении мазохистской структуры характера можно достичь, если пациент будет выражать свои негативные чувства. Сдерживание агрессии вызывает мазохизм, и добиться облегчения страдания невозможно. Окруженный этим слоем негативности, мазохист не доверяет миру, реальности, людям, терапевту. Ни любовь, ни одобрение не могут преодолеть этот барьер. И никакие позитивные чувства не в силах пробиться сквозь него. Мазохист не доверяет даже себе самому, его способность выразить мысль и чувство блокированы.

ИСТЕРИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР. Фенихел описывает механизмы истерии как отражение конфликтов между интенсивным страхом сексуальности и не менее интенсивным, но подавленным сексуальным влечением. Истерическому характеру свойственны иррациональные эмоциональные вспышки, хаотичное театрализованное поведение и даже обман вплоть до истерических фантазий. При истерическом характере сексуальные влечения подавлены, то есть в значительной степени бессознательны, поэтому человек с истерическим характером удивится, если ему указать на сексуальный смысл его действий. Человек с истерическим характером обращается за помощью, потому что что-то вышло из-под контроля. Пока организм способен регулировать баланс между количеством выработанной и количеством разряженной энергии, истерический характер способен избежать тревожности, сохранять контроль и контактировать с реальностью.

ФАЛЛИЧЕСКИ-НАРЦИССИЧЕСКИЙ ХАРАКТЕР — это преимущественно мужской вариант характера, отличается самоуверенностью, нередко высокомерием, энергичностью, достаточно успешен в профессиональных делах, хорошо адаптирован в социальном окружении, сексуально привлекателен для противоположного пола, агрессивное поведение обычно

ведет к успеху, не может терпеть мысли о неудаче в чем-то важном для себя, добивается успеха упорством, но испытывает страх перед глубокими чувствами и возможной неудачей. Амбициозность, напор, агрессивность, ответственность, борьба — отличительные черты фаллически-нарциссического характера. Мужчина этого типа ведет себя так, словно обладает огромной половой потенцией, но фактически способность переживать удовольствие снижена, часто проявляется невозможность получить удовлетворение сразу. Таким образом, агрессивность и сексуальная активность человека фаллически-нарциссического типа характера преувеличена, чтобы скрыть конституционную слабость. Фаллический мужчина, чем бы он ни занимался, никогда не находит глубокого удовлетворения, и он вкладывает силы в дальнейшую погоню и завоевание.
ШИЗОИДНЫЙ ХАРАКТЕР функционирует в реальности ради выживания, но без внутреннего убеждения в истинности ее ценностей. Если оторванный от реальности шизофреник полностью утрачивает свое Я, то шизоид способен избежать этого отрыва и сохранить свое Я, но его ощущение себя в материальной реальности слабое. Лишь на короткое время шизоид может сфокусировать нежные чувства на другом человеке, однако напряжение, вызванное попыткой поддерживать контакт, приводит к разрыву.

ВОПРОС 80

Самооценка, уровень притязаний и фрустрации

Характер проявляется не только отношением к другим людям, но и к самому себе. Каждый из нас, намеренно или сам того не осознавая, нередко сравнивает себя с окружающими и в итоге вырабатывает довольно устойчивое мнение о своем интеллекте, внешности, здоровье, положении в обществе, т. е. формирует «набор самооценок», от которого зависит, скромны мы или высокомерны, требовательны к себе или самоуспокоенны, застенчивы или кичливы.

У большинства людей проявляется тенденция оценивать себя чуть выше среднего. Это позволяет сделать вывод, что человеку свойственна потребность в достаточно высокой самооценке, т. е. каждому хочется уважать себя. У людей, страдающих неврозами, самооценка чаще бывает завышенной или заниженной, а иногда даже крайней (самый добрый, самый стеснительный, самый честный). Люди с истерическими проявлениями высказывают такие суждения: «Я гораздо умнее, красивее, добрее большинства людей, но я самый несчастный и самый больной».

Завышенная самооценка способствует обидчивости, нетерпимости к малейшим замечаниям (правда, бывает и другая крайность: с высоты своего «Я» даже серьезную критику не принимает близко к сердцу). Человек с неадекватно высокой самооценкой потенциально конфликтен в ситуациях, когда речь заходит о вознаграждениях и поощрениях за труд. Несовпадение ожидаемой и реальной наград закономерно выливается в обиду и зависть, которые накапливаются и, наконец, прорываются резким обвинением в чей-

либо адрес. Излишне низкая самооценка человека влечет за собой чрезмерную его зависимость от других, несамостоятельность и даже заискивание, проявляется робость, замкнутость, даже искаженное восприятие окружающих, формируется «комплекс неполноценности», поведение «неудачника».

На формирование самоуважения и самооценки влияют многие факторы, действующие уже в раннем детстве — отношение родителей, положение среди сверстников, отношение педагогов. Сопоставляя мнение о себе окружающих людей, человек формирует самооценку, причем любопытно, что человек вначале учится оценивать других, а потом уже оценивать себя. И лишь к 14—15 годам подросток овладевает умением самоанализа, самонаблюдения и рефлексии, анализирует достигну-. тые собственные результаты и тем самым оценивает себя («Если я не спасовал в трудной ситуации, значит, я не трус», «Если смог осилить трудную задачу, значит, я способный» и т. п.). Сложившаяся у человека самооценка может быть адекватной (человек правильно, объективно оценивает себя), либо неадекватно завышенной или неадекватно заниженной. А это, в свою очередь, будет влиять на *уровень притязаний личности, который характеризует степень трудности тех целей, к которым стремится человек и достижение которых представляется человеку привлекательным и возможным.* Уровень притязаний — тот уровень трудности задания, который человек обязуется достигнуть, зная уровень своего предыдущего выполнения. На уровень притязания оказывает влияние динамика неудач и удач на жизненном пути, динамика успеха и неуспеха в конкретной деятельности. Уровень притязания может быть адекватным (человек выбирает цели, которые реально может достичь, которые соответствуют его способностям, умениям, возможностям) либо неадекватно завышенным, заниженным. Чем адекватнее самооценка, тем адекватнее уровень притязаний.

Заниженный уровень притязаний, когда человек выбирает слишком простые, легкие цели (хотя он мог бы достичь значительно более высоких) возможен при низкой самооценке (человек не верит в себя, низко оценивает свои способности, возможности, чувствует себя «неполноценным»), но также возможен и при высокой самооценке (когда человек знает, что он умный, способный, но цели выбирает попроще, чтобы не «перетруждаться», «не высовываться», проявляя своеобразную «социальную хитрость»). Завышенный уровень притязаний, когда человек ставит перед собой слишком сложные, нереальные цели, объективно может приводить к частым неудачам, к разочарованию, фрустрациям.

Самоуважение — обобщенное отношение личности к самой себе, прямо пропорционально количеству достигнутых успехов и обратно пропорционально уровню притязаний (самоуважение = успех/притязание), т. е. чем выше притязание, тем большими должны быть достижения человека, чтоб он мог себя уважать.

Если человек выдвигает нереалистические притязания, он часто сталкивается с непреодолимыми препятствиями на пути к достижению цели, терпит неудачи, испытывает фрустрацию.
Фрустрации — специфические эмоциональные состояния человека, возникающие в случае появления непреодолимых препятствий на пути к достижению желаемой цели. Фрустрация проявляется как агрессия, озлобленность, которая может быть направлена на других («агрессивная фрустрация»), либо на себя, обвиняет в неудачах самого себя (регрессивная фрустрация). Часто повторяющиеся состояния фрустрации могут закрепить в личности человека некоторые характерные черты: агрессивность, завистливость, озлобленность — у одних; вялость, неверие в себя, «комплекс неполноценности», безразличие, безынициативность — у других. Если человек длительное время не выходит из фрустрационного состояния, то формируется невроз — болезнь, возникающая вследствие конфликта человека с окружающей средой на почве столкновений желаний человека и действительности, которая их не удовлетворяет.

ВОПРОС 81

Невроз. Виды неврозов

Кевроз — приобретенное функциональное заболевание нервной системы, при котором происходит «срыв» деятельности головного мозга без каких-либо признаков его анатомического повреждения. Невроз является следствием неудач, фрустрацией и межличностных столкновений и в то же время нередко служит их причиной. Так что получается порочный круг: конфликты приводят к невротизации, а она, в свою очередь, провоцирует новые конфликты. Кратковременные невротические состояния, проходящие со временем сами собой, без лечения, наблюдаются в тот или иной период жизни практически у любого человека. Более глубокие нарушения, требующие врачебного вмешательства, отмечаются примерно у 30% населения, причем этот показатель быстро растет во всех развитых странах.
Причины неврозов кроются в самых разнообразных психо-травмирующкх ситуациях, в остром или хроническом эмоциональном стрессе. И в зависимости от предрасполагающего фона болезнь может проявляться различными симптомами.
Неврозы делят на следующие виды: неврастению, истерический невроз, невроз навязчивых состояний (обществ5но-компульсna вный невроз), ипохондрический невроз, фобический (невроз страха), депрессивный. Каждый из них возникает у людей с определенным типом высшей нервной деятельности, при конкретных ошибках в их воспитании и типичных неблагоприятных жизненных ситуациях. Так, люди «художественного типа», очень эмоционально воспринимающие действительность, более склонны к истерии; «мыслительного типа» — к неврозу навязчивых состояний, а среднее между ними (их большинство) — к неврастении.

Неврастения (в переводе с латинского — «нервная слабость») — самая частая расплата за неумение преодолевать барьеры общения, и она сама создает новые трудности в межличностных отношениях. Больных неврастенией беспокоит раздражительность по самым незначительным поводам. Им трудно сосредоточивать свое внимание, они быстро утомляются, у них появляются головные боли, сердечные боли, нарушаются функции желудка, появляется бессонница, расстраивается половая функция, снижается острота сексуальных ощущений.

Истерия — наблюдается чаще у женщин. Они подчас представляют себя тяжелобольными, несчастными, «непонятными натурами» и глубоко вживаются в созданный ими образ. Иногда достаточно случайной неприятной, мелкой семейной ссоры, незначительного служебного конфликта, чтобы больной начал горько рыдать, проклинать все и всех, угрожать покончить собой. Истерическая реакция начинается обычно тогда, когда больному необходимо добиться чего-либо от окружающих или на-оборот, избавиться от их якобы несправедливых или попросту нежелательных требований. Эти реакции могут проявляться безудержными слезами, обмороками, жалобами на головокружение и тошноту, рвотой, судорожными сведениями пальцев рук, а в целом — симптомами почти любой болезни, известной данному человеку, может возникнуть мнимый паралич, глухота, исчезнет голос. Но при всем этом истерический приступ нельзя считать симуляцией, он чаще всего возникает помимо желания человека и заставляет сильно физически и морально страдать его самого. Избалованность, капризность, чрезмерно высокое самомнение и завышенные притязания, неприятие даже самой слабой критики в свой адрес — такие особенности характера человека провоцируют развитие истерии.

Невроз **навязчивых** состояний (психоастения) — появляются стойкие тревожные мысли, страхи, например, «заразиться болезнью», потерять близкого человека, покраснеть при беседе, остаться одному в помещения и т. п. При этом человек хорошо понимает нелогичность своих опасений, ко не может от них избавиться.

Фобический невроз проявляется как сильные, необъяснимые и неконтролируемые человеком страхи, вплоть до панического ужаса перед какими-то конкретными объектами или ситуациями (страх перед собаками или пауками, фобия закрытого или открытого пространства, страх езды в транспорте и т.п.).

Ипохондрический *невроз проявляется как чрезмерная* ***обеспокоенность*** *человека своим здоровьем,* когда человек находит у себя любые болезни и испытывает постоянные, разнообразные болезненные ощущения в теле, хотя никаких объективных нарушений врачи не находят.

Депрессивный невроз проявляется как чрезмерная угнетенность, подавленность настроения и жизненного тонуса человека, потеря интересов, нежелание жить.

Как уже отмечалось, предпосылки для возникновения неврозов могут закладываться с детства, вследствие неправильного воспитания, наличия у ребенка психических травм и тягостных переживаний, а также вследствие нарушенных или осложненных межличностных взаимоотношений. Известный психолог Хорни подчеркивала, что именно межличностные отношения в сочетании с социально-культурными условиями жизни способны значимо влиять на особенности протекания неврозов (это направление называют «социокультурная концепция личности»).

Хорни доказывала, что решающим фактором в развитии ребенка являются социальные отношения между ребенком и родителями, а в *основе нарушений функционирования личности лежат уникальные стили межличностных отношений.* Если родители проявляют истинную любовь и тепло по отношению к ребенку, тем самым удовлетворяется его потребность в безопасности, и, вероятнее всего, сформируется здоровая личность. Если многие моменты в поведении родителей травмируют потребность ребенка в безопасности (неустойчивое, сумасбродное поведение, насмешки, невыполнение обещаний, чрезмерная опека, оказание явного предпочтения братьям и сестрам ребенка), то весьма вероятно патологическое развитие личности. Основным результатом такого дурного обращения родителей с ребенком, является развитие у него *базальной враждебности.* В этом случае ребенок и зависит от родителей, и испытывает к ним чувства обиды и негодования. В результате поведение ребенка, не ощущающего безопасности в родительской семье, направляется чувствами беспомощности, страха, любви и вины, выполняющими роль психологической защиты, цель которой — подавление враждебных чувств по отношению к родителям, чтобы выжить. Эти подавленные чувства враждебности проявляются невольно во всех взаимоотношениях ребенка с другими людьми как в настоящем, так и в будущем. Таким образом, у ребенка проявляется *базальная трево- га, ощущение одиночества и беспомощности перед лицом потенциально опасного мира, Причиной невротического поведения будут нарушенные отношения между ребенком и родителями. Сточки зрения Хорнщ выраженная базальная тревога у ребенка ведет к формированию невроза у взрослого.*

Невротические потребности объединяются в три основные стратегии межличностного поведения: ориентация «от людей», «против людей», «к людям». У невротической личности обычно преобладает одна из них. Соответственно выделяются типы личности: 1 — уступчивый тип ориентируется на людей, проявляет зависимость, нерешительность, беспомощность, думает: «если я уступлю, меня не тронут»; 2) обособленный тип ориентируется от людей, думает: «Если я отстранюсь, со мной все будет в порядке», говорит: «Мне все равно», ничем и никем не увлекаясь; 3) враждебный тип ориентируется против людей, для него характерно доминирование, враждебность, эксплуатация, он думает: «У меня есть власть, меня никто не тронет», следует бороться против всех и любую

ситуацию оценить с позиции: «Что я буду иметь с этого?». Враждебный тип способен действовать тактично и дружески, но его поведение всегда нацелено на обретение контроля и власти над другими, на удовлетворение личных желаний и амбиций.

Все эти стратегии находятся между собой в состоянии конфликта и у здоровой, и невротичной личности, однако у здоровых этот конфликт не несет в себе такого сильного эмоционального заряда, как у больных неврозами. Здоровому человеку присуща большая гибкость, он способен менять стратегии сообразно обстоятельствам, А невротик использует только одну из трех стратегий, независимо от того, годится она в данном случае или нет.

ВОПРОС 82

Аутотренинг

Одним из самых мощных средств восстановления эмоционального равновесия является аутотренинг — особая методика самовнушения на фоне максимального мышечного расслабления. Предложил термин и детально разработал методику аутотренинга (АТ) немецкий профессор-психиатр Шульц (1884— 1970). АТ помогает быстро снять излишнюю нервно-мышечную напряженность, волнение, проявление неврозов и вегетативно-сосудистой дистонии, головные боли, вялость, раздражительность, неприятные ощущения, позволяет управлять настроением, мобилизовать все душевные и физические силы на достижение поставленной цели, помогает уснуть в любое время суток для кратковременного эффективного отдыха, уменьшить потребность в ночном сне.

Освоить АТ может практически любой человек, но более легко ок дается людям, способным вызвать в сознании яркие живые образы. Овладение основами АТ требует систематических занятий в течение 2—4 месяцев. Поэтому те, кто ожидает чуда в ближайшие 1—2 недели, будут разочарованы. В период освоения рекомендуется заниматься три раза в день: 10 минут утром (лежа, как только проснулись), 5 минут днем (например, во время обеденного перерыва) и 10 минут перед сном, в постели.

Классическую методику Шульца проверили на себе сотни тысяч людей.

Шульц предполагает последовательно овладеть формулами самовнушения: «правая рука тяжелая», «сердце бьется спокойно и ровно», «правая рука теплая», «дыхание спокойное и ровное», «лоб приятно прохладный». Чтобы внушаемое ощущение реализовалось, необходимо все внимание сосредоточить на соответствующей части тела. Очень важно, чтобы формулы не произносились бессмысленно, автоматически или как грубый приказ телу. Надо стараться ярко, образно представлять себе то, что должно ощущаться: вот рука наливается тяжестью, которая сосредоточивается в кисти и распирает ее, вот она ощущает дуновение теплой струи воздуха, тепло все усиливается... легкие с наслаждением вдыхают чистый ароматный

воздух... Формулы следует произносить на выдохе. Каждое занятие следует заканчивать произнесением формулы, снимающей внушенную тяжесть: «Руки напрячь. Согнуть. Дышать глубоко. Открыть глаза. Расслабить руки». Когда АТ проводится перед сном, эти фразы не произносят.

После того как основные формулы будут усвоены, т. е. без особых усилий ощущается то, что внушается, приступают к формулам намерения. Эти формулы разнообразны и должны быть актуальны, кратки, утвердительны, например, «голова свежая, ясная, боль покидает ее», «я справлюсь с этим делом», «я выдержанный, уверенный в себе человек», «я хорошо отдохнул», «я заряжаюсь энергией», «я засыпаю» и т. п. С самого начала тренировок используется одна форма намерения: «Я совершенно спокоен». Она произносится перед каждой из пяти основных формул.

Овладев АТ, следует поддерживать приобретенные умения, помня, что каждое занятие, даже без формулы намерения, — это кратковременный, но очень эффективный отдых, снимающий усталость и нервное напряжение. Днем в подходящий момент можно легко привести себя в состояние аутогенного 10—15-минутного полусна-полубодрствования, обычно это делается в позе «кучера»: сидя, голову опустить на грудь, ноги слегка расставить и согнуть под тупым углом, руки положить на бедра, глаза закрыть. Можно воспользоваться и такими позами: сидя за столом, подпереть голову руками и опустить ее на предплечья. Лучшая поза та, которая доступна и привычна. Люди, хорошо владеющие АТ, могут, не принимая специальной позы и не заставляя себя погружаться в полусонное состояние, реализовать формулы внушения, эффективно управлять своим психическим состоянием, настроением, поведением.

ВОПРОС 83

Клинические типологии личности

На основе анализа клинического материала выделяют следующие типы патологических вариантов характера, от особенностей которых страдает сам человек или окружающие: шизоидный тип — характеризуется внутренней оторванностью от внешнего мира, отсутствием внутренней последовательности во всей психике; это странные и непонятные люди, от которых не знаешь, чего ждать, они холодны к другим и очень ранимы сами. Шизоид игнорирует то, что не соответствует его представлениям, свои требования строит независимо от реальности, у него своя логика, и это сказывается на его мышлении, которое носит индивидуальный, иногда очень оригинальный характер; он замкнут, раздражителен, избегает общения.

Циклоидный тип — характеризуется многократной сменой периодов полного расцвета сил, энергии, здоровья, хорошего настроения и периодов депрессии, тоскливости, пониженной работоспособности. Эти частые смены душевных состояний утомляют человека, делают его поведение малопредсказуемым, противоречивым.

Гипертимный тип — это постоянно веселые, беспечные, жизнерадостные люди, у которых постоянно хорошее настроение, независимо от обстоятельств жизни («патологический счастливчик»), повышенная активность, энергичность, но направленная часто на неадекватные цели (алкоголизм, наркотики, сексуальные связи, хулиганство и т. п.).

Сензитивный тип — характерно постоянно пониженное настроение, во всем видят только мрачные стороны, жизнь кажется тягостной, бессмысленной, они пессимистичны, чрезвычайно ранимы, быстро устают физически, могут быть очень отзывчивыми, добрыми, если попадают в атмосферу сочувствия со стороны близких, но, оставшись наедине, снова впадают в уныние.

Психастенический тип — характерна крайняя нерешительность, боязливость, постоянная наклонность к сомнениям, их терзает страх за себя, за родных, для уменьшения тревоги и страхов они выполняют общепринятые суеверия, вырабатывают свои приметы и ритуалы действий по «защите себя от несчастий».

Эпилептондный тип — характерна крайняя раздражительность, нетерпимость к мнению окружающих, совершенно не выносят возражений, замечаний, в семье часто тираны, легко впадают в гнев, не могут сдержаться, выражают свой гнев в бранных словах, рукоприкладстве, теряя порой контроль над собственными действиями до полной невменяемости.

Конформный тип — характерно стремление подражать другим, «быть как все», осваивать стандарты поведения, взглядов, мнений, присущих данной социальной группе, не имея собственных позиций.

ВОПРОС 84

Психосоциотипы

Психосоциотип личности является врожденной психической структурой, определяющей конкретный вид информационного обмена личности со средой в зависимости от уровня развития таких психических функций, как эмоции, ощущения, интуиция и мышление и специфики предпочтений: экстраверсии или интровереии. В основе выделения психосоциотипов лежит типология личности, разработанная известным психологом Юнгом.

Юнг утверждал, что очевидная разница в поведении людей определяется разными предпочтениями, которые выявляются очень рано, формируя основу нашей особой индивидуальности.

Существуют четыре основных предпочтения: • первое имеет отношение к тому, откуда вы черпаете свою энергию — из внешнего мира (экстравертный) или внутри себя (интровертный);

• второе связано с тем, как вы собираете информацию о мире — дословно и последовательно, опираясь на текущие реальные ощущения (сенсорно-ощущающий) или более произвольно, доверяя своей интуиции (интуитивный);

• третье относится к тому, как вы принимаете решения, — объективно и беспристрастно, тщательно все продумывая, анализируя и планируя

(мыслительно-логический) или субъективно и межличностно, по велению чувств (эмоционально-чувствующий);
• четвертое имеет отношение к нашему образу жизни — способны ли вы быть решительным и методичным (решающий, рациональный тип) или уступчивым, гибким, непосредственным, несколько стихийным (воспринимающий, рациональный тип).
Согласно типологии Юнга, людей можно разделить на типы по следующим характеристикам:
1) экстраверсия — интроверсия; 2) рациональный — иррациональный; 3) мыслительный тип (логик) — эмоциональный тип (этик); 4) ощущающий тип (сенсорик) — интуитивный тип (интуит).
Экстраверт заряжается энергией от людей и действий, поэтому направлен к внешнему миру, к общению. **Интроверт** чер* пает энергию внутри себя, направлен внутрь себя, сконцентрирован на своем внутреннем мире, малообщителен (после разговора с собеседником ему хочется остаться наедине с самим собой и своими мыслями, как бы «перезарядиться»).
Для мыслительного типа характерно стремление понять, объяснить существенные черты, закономерности событий, жизни. Для эмоционального типа главное — выражение отношения к событию, оценка события, «принятие или неприятие события». Сенсорному (ощущаемому) типу присуще принятие событий как реальность, как факт, как чувственный опыт (ощущение, восприятие), присуще умение воспринимать реальность. Интуитивному типу свойственна способность прогнозировать будущее развитие событий, присуще воображение. Мыслительный, эмоциональный, интуитивный, ощущающий типы будут проявляться в своеобразных функциях в зависимости от зкстраверсии либо интроверсии человека (см. рис. 7).

	Экстраверсия	Интроверсия
Мыслительный (логик)	■ – деловая логика, выгода	□ – логика отношений, научные теории
Эмоциональный (этик)	▙ – внешнее проявление эмоций, настроения	▙ – отношения между людьми
Ощущающий (сенсорик)	● – воля, требовательность	○ – ощущение удобства, самочувствие
Интуитивный (интуит)	▲ – интуиция возможностей	△ – интуиция времени, предчувствие, прогноз событий
Условно обозначим	■ – «черные функции»	□ – «белые функции»

Рис. 7. Влияние экстраверсии-интроверсии на функции психологических типов людей.
Для обеспечения пластичности и выживаемости в психике каждого человека представлены все восемь разновидностей функций: **эктравертивная и интровертивная** логика, **экстравертивная и интровертивная интуиция, экстравертивные и интровертивные эмоции и сенсорика,** но в разной пропорции, в зависимости от их расположения и степени выраженности.
В психике человека выделяют четыре основных канала связи с миром: I канал — самый мощный, наиболее определяет тип человека: если человек —

экстраверт, то канал занят «черной функцией», если интроверт — «белой». По этому каналу человек получает наиболее полную информацию о мире. II канал называют «продуктивным», или «творческим» — это область активного действия, направленная вовне. III канал характеризуется невысокой энергетикой, поэтому психическая функция, размещенная в нем, оказывается весьма уязвимой для «постороннего воздействия» — это «точка наименьшего сопротивления», «уязвимая больная мозоль человека». IV канал — суггестивный, по этому каналу человек наиболее внушаем. Психическая функция, действующая здесь, — самая слабая из четырех.

Основные правила расположения функций по каналам 1) если экстраверт в I (сознательном канале), то все осталь ные каналы - интровертивные и наоборот; 2) функция I канала должна быть на другом полюсе по признаку «рацио нальный - иррациональный» с функцией I канала, т. е. *ест I* канал занят рациональной функцией (логика, эмоции), то во II — обязательно будет иррациональная функция (чтобы обеспечить примерное равновесие психики человека); 3) функция III канала является дополняющей функцией по отношению ко II каналу (если на II канале находится логика, то на III-ем канале — эмоции, если на II канале находится интуиция, то на III - сенсорика); 4) IV канал занят функцией, противоположной той функции, которая находится на I канале. Исходя из указанных правил расположения функций, можно выделить 16 психосоциотипов людей.

ВОПРОС 85

Характеристика психосоциотипов и иж взаимоотношений

В психике человека выделяют четыре основных канала связи с миром, но у каждого психосоциотипа врожденно обусловлена своя последовательность расположения психических функций на этих каналах и соответственно свои специфические особенности информационно-энергетического взаимодействия с миром и людьми.

В зависимости от особенностей психосоциотипа между людьми будут складываться закономерным образом те или иные типы взаимоотношений. Зная психосоциотип людей, можно предсказать, какие взаимоотношения между ними будут складываться и учитывать эти закономерности при подборе людей в трудовые коллективы, при оценке перспектив будущей семейной пары и т. п.

Краткая характеристика психосоциотипов

Название психосоциотипа	1 канал главный	2 канал дополнительный	3 канал «уязвимое место»	4 канал суггестивный
ЕСЕНИН, или «Исцелитель» – интуитивно-эмоциональный воспринимающий иррациональный интроверт – «Живи сам и давай жить другим!»	Интроверт / интуиция: Предчувствие-прогноз в общем плане, новые идеи впитывает	Эмоции (экстравертир.) Чувствует эмоции других, старается не ссориться, но порой эмоционально несдержан	Деловая логика порой подводит, трудно принять решение, поддерживать порядок в делах, быту. «Надо работать»	Сенсорика-Ощущения (отключается от реальных ощущений)
Достоевский, или «Писатель» или «Вдохновляющий лидер» — эмоционально-интуитивный решающий интроверт. «Не поддаваться каждому и не давить самому на других!»	Интроверт / Эмоции Чувствует отношение людей, не ссорится, терпит долго, прощает, помогает людям	Интуиция / экстравертир Предвидит потенциальные возможности людей, моралист, гуманист, воспитатель	Сенсорика, воля, требовательность «Делай не то что хочется, а то, что нужно!» Порядок, планомерность, «Надо себя заставить»	Логика Склонность к размышлениям, мечтам
Гексли, или «Журналист» – интуитивно-эмоциональный воспринимающий иррациональный экстраверт	Экстраверт / Интуиция Хорошо понимает людей, активизирует их. Предвидит перспективу, новизну. Шутливый	Эмоции / интровертиров Чувствует, что от него ждут люди, умеет управлять эмоциями людей, убедить их. Ищет компромисс. Возбужден	Логика /интровертиров Трудно дается логический анализ. Много идей, гибкое поведение, но может упустить существенное. «Будь логичным!»	Сенсорика (невнимателен к реальным ощущениям, создает беспорядок)

Название психосоциотипа	1 канал главный	2 канал дополнительный	3 канал «уязвимое место»	4 канал суггестивный
Гамлет, или «Актер» — эмоционально-интуитивный решающий экстраверт	Экстраверт / Эмоции Чувства бурные, несдержанные, любит быть в центре внимания. Чувствует эмоции других, умеет убеждать	Интуиция / интровертиров Хорошо прогнозирует события, действия людей, решителен, идет на конфликт	Сенсорика Любит комфорт, плохо переносит дискомфорт и боль. «Выгляди так, как хотят тебя видеть»	Логика ослаблена, противоречивые суждения
Робеспьер, или Ученый, или логико-интуитивный решающий интроверт	Интроверт / Мышление аналитическое, интересуют общие закономерности, идеи, а не факты	Интуиция Чувствует перспективу, суть вещей, способен на нестандартные решения	Сенсорно-волевой канал Не переносит волевого давления, отстаивает свое мнение, не любит рутинную работу. «Надо себя заставить»	Эмоции Зажаты, в конфликтах обвиняет других

Название психосоционипа	I канал главный	2 канал дополнительный	3 канал «уязвимое место»	4 канал суггестивный
Бальзак, или «Созидатель», или «Осмыслитель жизни» – интуитивно-логический иррациональный интроверт	Интроверт /Интуиция Предчувствует будущее даже в деталях. Широта восприятия мира, непредсказуемость идей и поведения	Деловая логика. Работоспособен, все может предусмотреть. Педантичен, осторожен, экономен.	Эмоции Плохо чувствует эмоции людей, может проявить бестактность, настроить против себя. Хмурый, беспристрастный внешний вид. «Не выражай открыто своих чувств»	Сенсорика, воля ослаблена
Дон Кихот, или «Новатор» – интуитивно-логический, иррациональный экстраверт	Экстраверт/ Интуиция. Чутье при решении задач, распознает способности людей. Глобальные размышления, житейская рассеянность	Логика теоретическая. Анализ данных, построение теорий, классификаций	Эмоции Слабая эмоц. Чувствительность к другим, поэтому бестактность, неэлегантное поведение, перепады настроения	Сенсорика, ощущения ослаблены, оторванность от реального мира, в мире фантазий
Джек Лондон, или «Бизнесмен» или «прирожденный лидер» — логико-интуитивный решающий экстраверт. «Дело надо делать!»	Экстраверт/ логика Деловая логика, мышление конкретное, практичность. «Гипотез не измышляю»	Интуиция Видит перспективы, стратегическое планирование. Риск продуман для достижения практического результата. Умеет добывать деньги	Сенсорика Реалист, может переносить дискомфорт, вкус в одежде подводит. «Выгляди так, как хотят тебя видеть другие!»	Эмоции Порой гнев выплескивается, плохо понимает чувства людей, бесчувственен, высокомерен, прямолинеен, критикует других

240

Название психосоционо-типа	1 канал главный	2 канал дополнительный	3 канал «уязвимое место»	4 канал суггестивный
Драйзер, или «Охранитель», или «Преданный друг» — Эмоционально-сенсорный решающий интроверт	Интроверт / Эмоции Сильные эмоции, но внешне сдерживают-ся, избегают ссор, интересы других людей ценят выше своих интересов, помогают, но могут дать отпор хаму.	Сенсорика / экстравертир. Воля, требовательность к себе, другим, реализм, практичность. Умение работать руками, выносливость, работоспособность, исполнительность, планомерность, решительность	Интуиция Подводит, плохо ориентируется в людях, в возможных изменениях «Не говори о плохом, лучше о приятном»	Логика ослаблена, не выделяет существенного, «не видит за деревьями леса», предпочитает четкие инструкции
Максим Горький, или «Попечитель», или «прирожденный организатор» — логико-сенсорный решающий интроверт. «Работа на первом месте»	Интроверт / логика Классифицирует, анализирует «по полочкам», практически – деловая направленность мышления	Сенсорика / экстравертиров. Сильная воля, реализм, жесткость, практичность, требовательность к порядку, дисциплине, контролирует, вникая в детали	Интуиция подводит, не предвидит события, возможности людей, не видит картину в целом, поэтому подозрительность, осторожность	Эмоции ослаблены, оставляет без внимания чувства и интересы других людей, свои эмоции подавлены, сдержаны, бывает непримирим
Гюго, или «продавец», или «Друг всех и каждого» — эмоционально-сенсорный решающий экстраверт	Экстраверт / эмоции Хорошо чувствует настроение людей, живет эмоциями, увлечениями, доброжелателен, общителен,	Сенсорика / интровертир. Ценит ощущение уюта, комфорта, одевается со вкусом, реалист, обращает внимание на	Интуиция ослаблена, плохо улавливает тенденции событий, общую картину, «Планируй все заранее» — его лозунг	Логика ослаблена, плохо различает, что второстепенное и что главное

241

Название психосоционо-типа	1 канал главный	2 канал дополнительный	3 канал «уязвимое место»	4 канал суггестивный
	умеет найти подход к людям	детали, пунктуальность		
Штирлиц, или «Шерлок Холмс», или «Администратор», или «прирожденный руководитель» — логико-сенсорный решающий экстраверт	Экстраверт / логика Деловая логика, практичность, анализирует много деталей, «разведчик», «умелые руки», вырабатывает четкую программу действий	Сенсорика Реализм, внимание к деталям, «все видит, слышит, замечает», пунктуальность, аккуратность, эстетичность, замечает чужие ошибки, критичность к другим	Интуиция Неповерчив к изменениям, анализирует ошибки, чтобы их не повторять «Планируй все заранее»	Эмоции не всегда поддаются контролю,
Дюма, или Художник, или сенсорно-эмоциональный иррациональный интроверт «Живи сам и давай жить другим»	Интроверт / Сенсорика Стремится получить положительные ощущения, ценит уют, эстетичность, наслаждения жизни	Эмоции Хорошо чувствует настроение людей, умеет ими управлять, не ссорится, не критикует, улаживает конфликты	Деловая логика подводит, трудно заставить себя сделать что-то помимо своих желаний, трудно принимать решения, выполнять инструкции. «Надо работать»	Интуиция ослаблена
Габен, или «Мастер» — сенсорно-логический иррациональный интроверт. «Живи сегодняшним днем!»	Интроверт/Сенсорика Настроен на уход от неприятных ощущений, чувствителен к прикосновениям, ценит уют, комфорт	Деловая логика Стремится к практическому результату, изобретателен, решения логичны, объективны	Эмоции скрывает, но может «взорваться», долго помнит обиды. «Не выражай открыто своих чувств!»	Интуиция -непредсказуемость и непоследовательность поведения, гибкость

242

Название психосоционо-типа	1 канал главный	2 канал дополнительный	3 канал «уязвимое место»	4 канал суггестивный
Жуков, или «Македонский», или «Покоритель» — сенсорно-логический иррациональный экстраверт. «Лови момент!»	Экстраверт/ сенсорика Сильная воля, целеустремленность, практичность, гибкие решения, независимость от людей, жесткость	Логика / интровертиров. Логический и конкретный анализ действительности, планирует в деталях работу, жесткий контроль	Эмоции Сдержан в проявлении эмоций, ради реализации цели может игнорировать чувства, интересы, даже жизнь других людей	Интуиция Гибкость и непредсказуемость поведения, ищет альтернативы решений, может решения «в последний момент»
Наполеон, или «Политик» — сенсорно-эмоциональный иррациональный экстраверт	Экстраверт/ сенсорика Сильная воля, уверенный лидер, быстрые, решительные практические, тактические решения, конкретность восприятия, общительность	Эмоции /интровертиров. Понимает чувства людей, умеет ими манипулировать, расположить к себе. Напор своих чувств умеет демонстрировать	Логика подводит, может упустить главный логический смысл событий, импульсивность, волюнтаризм, нелогичность поведения. «Будь логичным!» – лозунг саморазвития	Интуиция Гибкость, непредсказуемость поведения, но не способен смотреть далеко вперед, предвидеть отдаленные последствия своих действий, которые являются неожиданными для него

ВОПРОС 87

Сенсорная типология

Можно заметить, что люди думают по-разному, и различия соответствуют трем основным сферам сенсорного опыта — визуальной, аудиальной и кинестетической.

Визуальный тип. Вся воспринимаемая информация представляется этому типу людей в виде ярких картин, зрительных образов, рассказывая что-то, эти люди часто жестикулируют, как бы рисуя в воздухе представляемые образы. В разговоре часто пользуются фразами: «Вот, посмотрите...», «Давайте представим,..», «Я ясно вижу, что...», «Решение уже вырисовывается...». В момент вспоминания эти люди смотрят как бы прямо перед собой, вверх, влево вверх или вправо вверх.

Аудиалышй тип. Эти люди употребляют в основном ауди-альные слова: «Я слышу, что вы говорите», «Тогда прозвучал звонок», «Мне созвучно это», «Вот послушайте...», «Это звучит так...» и пр. То, что человек этого типа вспоминает, как бы наговаривается ему его внутренним голосом или он слышит речь, слова другого. При вспоминании взор обращен вправо, влево или влево вниз.

Кинестетический тип. Эти люди хорошо запоминают ощущения, движения. Вспоминая, эти люди как бы сначала воссоздают, повторяют движения и ощущения тела. Вспоминая, они смотрят вниз или вправо вниз. В разговоре в основном используют кинестетические слова: «взять, схватить, ощутить, тяжелый», «Я чувствую, что...», «Мне тяжело», «Не могу ухватить мысль...» и т. п.

Естественно, каждый человек владеет всеми видами вспоминания, но одна из трех систем представления сознанию информации обычно развита лучше других. При вспоминании образов из менее развитой системы человек обычно опирается на более развитую, ведущую. Если у вас, скажем, лучше работает зрительное (визуальное) представление, то звук шума моря вы сможете воссоздать у себя формированием зрительного образа морского берега, т. е, развитая система становится как бы поисковой. Запоминая важную информацию, переведите ее вначале в ведущую систему, а затем во все остальные, например тем, у кого визуальный тип, номер телефона лучше представить написанным, затем его проговорить и мысленно написать рукой.

Ведущая сенсорная система человека оказывает свое влияние на совместимость и эффективность общения с другими людьми. Определить ведущую сенсорную систему другого человека можно, обращая внимание на слова, обозначающие процессы (глаголы, наречия и прилагательные), которые другой человек использует, чтобы описать свой внутренний опыт. Если вы хотите установить хороший контакт с человеком, вы может] те использовать те "же самые процессуальные слова, что и он.] Если вы хотите установить дистанцию, то можете намеренно употреблять слова из другой системы представлений, отличной от системы собеседника. Но в жизни мы

часто плохо понимаем друг друга, в частности оттого, что не совпадают наши ведущие сенсорные системы.

Ярко выраженные визуалисты, кинестетики, аудиалисты имеют свои специфические особенности в поведении, типе тела и движениях, в речи, дыхании и пр.

ВОПРОС 88

Психогеометрическая типология

Психогеометрия как система сложилась в США. Автор этой системы Сьюзен Деллингер — специалист по социально-психологической подготовке управленческих кадров. Психогеометрия — система анализа типологии личности на основе наблюдения за поведением человека и предпочитаемого выбора чело- -веком какой-либо геометрической фигуры (рис. 9).

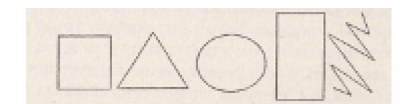


Рис. 9. Геометрические фигуры предпочтения

Расположив представленные геометрические фигуры в порядке их предпочтительности, по фигуре, помещенной на первое место, можно определить основные доминирующие особенности личности и поведения.

Каковы же основные психологические характеристики поведения?

Квадрат: организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к детям, ориентация на факты, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

Треугольник: лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, прагматизм, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких и друзей.

Прямоугольник: изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка ко всему новому, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервозность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, непунктуальность, новые друзья,

имитация поведения других людей («примеривание ролей»), тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.
Круг: высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность, забота о других, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

Зигзаг: жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых вопросах.

ВОПРОС 89

Комплекс неполноценности и жизненный стиль (по Адлеру)

Термин **«комплекс неполноценности»** ввел психолог А. Адлер. Он полагал, что все дети испытывают чувство неполноценности, являющееся неизбежным следствием их физических размеров и недостатка сил и возможностей.
Сильное чувство неполноценности, или «комплекс неполноценности», может затруднить позитивный рост и развитие. Однако умеренное чувство неполноценности побуждает ребенка расти, «стать таким же сильным или даже сильнее других», стремиться к совершенствованию, к превосходству, к развитию своих способностей.
По Адлеру, борьба за личное превосходство, за господство над другими (что проявляется в жажде власти и агрессии) — это невротическое извращение, результат сильного чувства неполноценности и отсутствия социального интереса. Оно не может принести признания и удовлетворения личности, которая ищет его таким образом.
Каждый человек вырабатывает свою жизненную цель, служащую сосредоточением его стремлений и достижений. Формирование жизненных целей начинается в детстве как компенсация чувства неполноценности, неуверенности и беспомощности в мире взрослых. Жизненные цели служат защитой против чувства бессилия, мостом между неудовлетворяющим настоящим и ярким, совершенным будущим. Они всегда несколько нереалистичны и могут стать невротически преувеличенными, если чувство неполноценности слишком сильно. Жизненные целя обеспечивают направление и задачи для деятельности человека. Например, человек, который стремится к превосходству-личной власти, разовьет определенные

черты характера, необходимые для достижения этой цели — амбицию, зависть, недоверие и пр. Адлер указывает, что эти черты характера не являются врожденными, первичными, это «вторичные факторы, навязываемые тайной целью человека».

Жизненный стиль — это уникальный способ, выбранный каждым человеком для следования своей жизненной цели, это интегрированный стиль приспособления к жизни и взаимодействия с жизнью вообще. Кажущиеся изолированными привычки и черты поведения получают свое значение в полном контексте жизни и целей человека, так что психологические и эмоциональные проблемы не могут рассматриваться изолированно, — они включены в общий стиль жизни. Как часть своего жизненного стиля каждый человек создает свое представление о себе и мире. Адлер называет это схемой апперцепции. Представление человека о мире определяет его поведение (если кто-то полагает, что кольцо веревки в углу — это змея, его страх может быть столь же сильным, как если бы змея действительно там была). Человек избирательно преобразует и интерпретирует свой опыт, активно выискивает одни переживания и избегает других, создавая индивидуальную схему апперцепции и формируя различные паттерны по отношению к миру. Адлер подчеркивает, что люди не беспомощные пешки в руках внешних сил. Человек формирует свою личность. «Каждый индивидуум представляет единство личности и индивидуального формирования этой личности. Индивидуум — к картина, и художник. Он — художник своей собственной личности». Адлер полагал, что только посредством сотрудничества с другими, стараясь внести свой вклад в общее дело, человек может преодолеть чувство неполноценности. Он писал, что люди, внесшие наиболее ценные вклады в развитие человечества, были всегда общественно ориентированы. С другой стороны, недостаток сотрудничества с людьми и возникающее в результате чувство неадекватности являются корнем всех невротических стилей жизни. Адлер полагал; «Если человек сотрудничает с людьми, он никогда не станет невротиком. Все неудачники — продукты неправильной подготовки в области общественного чувства. Все они — не способные к сотрудничеству одинокие существа, которые в большей или меньшей степени движутся противоположно остальному миру.

Развитие личности (по Адлеру)

В детстве: *чувство неполноценности, беспомощности — стиль жизни:*

I. Стремление расти, стать лучше, *самоутверждение через самоусовершенствование, развитие способностей, умений.* Условия саморазвития:

• заинтересованность в благополучии других;

 * социальные интересы;

• сотрудничество с людьми. •

2. *Стремление к превосходству за счетунижения и господства над другими* (при отсутствии социального интереса).

3, *Комплекс неполноценности —формы проявления:*
- пассивность, неверие в себя;
- критичность к другим;
- агрессивность, враждебность к другим;
- комплекс превосходства и власти.

Причины закрепления комплекса неполноценности:
- органическая неполноценность, частые болезни ребенка;
- избалованность ребенка;
- отверженность ребенка (нежеланный, нелюбимый ребенок), фиксация на неудачах, школьных и жизненных трудностях.

ВОПРОС 90

Психологический рост (по Адлеру)

Психологический рост — это прежде всего движение от центрированности на себе и целей личного превосходства к задачам конструктивного овладения средой и социально полезного развития, сотрудничества с людьми. Конструктивное стремление к совершенству плюс сильное общественное чувство и кооперация, сотрудничество — основные черты здоровой личности.

Адлер описывает три ситуации детства, которые могут породнить изоляцию, недостаток социального интереса и развитие некооперативного стиля жизни, основанного на нереалистической цели личного превосходства. Такими ситуациями являются: 1) органическая неполноценность, частые болезни и слабость ребенка могут привести к тому, что ребенок отказывается от взаимодействия с другими из чувства неполноценности и неспособности успешно соревноваться с другими людь-ми. Адлер указывает, однако, что дети, которые преодолевают свои трудности, могут «сверхкомпенсировать» первоначальные слабости и развить свои способности в необычайной степени; 2) избалованные дети также имеют трудности в развитии чувства социального интереса и кооперации. Им не хватает уверенности в своих силах, поскольку другие всегда делали все за них. Вместо того чтобы кооперироваться с другими, они начинают выдвигать односторонние требования к друзьям и семье. Социальный интерес у них чрезвычайно слаб. Адлер обнаружил, что избалованные дети, как правило, испытывают мало подлинных чувств по отношению к родителям, которыми они так хорошо манипулируют; 3) отверженность — третья ситуация, которая может сильно замедлить развитие ребенка. Нежелательный или отвергнутый ребенок никогда не знал любви и кооперации в доме, поэтому ему чрезвычайно трудно развить в себе эти качества. Такие дети не уверены в своей способности быть полезными и получить уважение и любовь окружающих, они могут стать холодными и жестокими. Чтобы помочь человеку преодолеть явный или

замаскированный «комплекс неполноценности» (в стремлении к личному превосходству, власти замаскирован), важно: 1) попять специфический стиль жизни человека; 2) помочь человеку понять себя; 3) усилить социальный интерес. Для понимания жизненного стиля, который образует связное целое, Адлер просил человека рассказать самые ранние воспоминания или наиболее выдающиеся события его детства, Адлер считал, что основная проблема большинства людей состоит в их ошибочной схеме апперцепции, определяемой недостижимой и нереалистичной целью превосходства над всеми другими. Важно, чтобы человек смог понять свой жизненный стиль, понял себя — значит, научился видеть ошибки, которые он делает в повседневных жизненных ситуациях, научился понимать последствия своего поведения. Поскольку забота о себе вместо заботы о других лежит в большинстве психологических проблем, Адлер считал, что важно постепенно увести человека от исключительного интереса к себе, перевести его на конструктивную работу с другими в качестве значимого члена общества. Адлер делал это так: «Я говорю пациентам: «Вы можете вылечиться за две недели, если будете следовать предписанию: попытайтесь каждый день думать, как вы можете сделать кому-нибудь приятное, не откажите ни одной разумной просьбе, с которой к вам обратятся, даже если это потребует затраты некоторого количества вашего времени, энергии или даже денег».

ВОПРОС 91

Формирование личности как преодоление чувства неполноценности (Э. Берн)

Своеобразное расширение идеи Адлера о развитии личности как процессе преодоления исходного чувства неполноценности получили в работах Э. Берна.

Люди появляются на свет беспомощными и полностью зависящими от своего окружения. Но ряд людей, назовем их Выигрывающие, успешно осуществляют переход от полной беспомощности к независимости, а другой тип людей, условно назовем их Проигрывающие (Неудачники, Лягушки), с определенного момента своей жизни начинают избегать ответственности за собственную жизнь, приучаются манипулировать собой и другими, они жалеют себя и перекладывают ответственность за свою неудовлетворительную жизнь на других: обвинение других и оправдание себя — их типичное состояние. Проигрывающие редко живут в настоящем, они либо живут в прошлом, сокрушаясь: «Если бы только...» («Если бы только я женился на ком-нибудь другом», «Если бы только я родился богатым», «Если бы только я имел другую работу...»), либо ждут волшебного спасения в будущем («Когда я разбогатею...», «Когда я кончу школу...», «Когда представится новая работа...») или боятся будущих несчастий («Что если я сломаю ногу...», «Что если меня не примут в институт,..», «А вдруг я потеряю работу...», «А вдруг я допущу ошибку...»).

Они занимают голову мыслями, не относящимися к делу в данный момент, поэтому неудивительно, что эффективное использование их способностей в реальной жизни затруднено, и они сами провоцируют все новые и новые неудачи. Большую часть своего времени Лягушки играют роли, притворяясь, манипулируя, они расходуют энергию на сохранение масок, часто пряча свое истинное лицо. Проигрывающие пытаются манипулировать другими так, чтобы те поступали в соответствии с их ожиданиями. Силы Проигрывающих также часто направлены на то, чтобы жить, следуя ожиданиям других, уступая другим, выступая в качестве Жертвы. Но, впрочем, Преследователь, Насильник, Нападающий — это просто другой полюс тех же Проигрывающих, но стремящихся замаскировать свое чувство неполноценности повышенной агрессивностью, жестокостью, «крутостью», У детей лет в 7—8 лет развивается представление о своей ценности и ценности других, складываются психологические позиции. В основном позиции бывают: я — хороший, я — плохой, другие — хорошие, другие — плохие. Но личностная комбинация этих позиций уже формирует четыре типа судеб: Первая позиция; Я — хороший, другие — хорошие — психологически здоровая позиция, человек верит в себя и людей, признает значимость себя и значимость других, способен конструктивно решать свои проблемы, являясь Победителем. Такой человек чувствует: «Жизнь стоит того, чтобы жить!»

Вторая позиция (и вторая судьба): Я — плохой, другие —-хорошие — позиция людей, чувствующих свое бессилие по сравнению с другими, чувствующих свою неполноценность и бессмысленность существования. Эта позиция приводит их к отдалению от людей, депрессии, неврозам, а в крайних случаях — к самоубийству. Некоторые из этих «неудачников» пытаются компенсировать внутреннее чувство неполноценности упорной погоней за успехами в карьере, спорте, сексе, бизнесе, но каждый достигнутый успех лишь на время приглушает чувство неполноценности, а затем оно обостряется с новой силой. Человек с такой жизненной позицией часто чувствует: «Моя жизнь немного стоит»,

Третья позиция возникает тогда, когда ребенок слышал и сам испытал больше плохого, чем хорошего, от родителей или других людей: много обид, несправедливости и трудных жизненных ситуаций приучают его оценивать других как плохих, при этом надеяться остается только на самого себя, значит: «Я — хороший, а другие — плохие». А поскольку другие — плохие, то человек может либо страдать от них (позиция «Жертвы»), либо готов унижать, оскорблять, даже убивать других (позиция «Преследователя») и считать, что «Чужая жизнь немного стоит».

ВОПРОС 92

Типы людей и «локус контроля»

Одна из важнейших характеристик личности — степень независимости, самостоятельности и активности человека в достижении своих целей, развитие личной ответственности за происходящие с ним события. Впервые методы исследования этой характеристики разработаны в 60-х гг. в США. Наиболее известной является шкала «локуса контроля» Д. Роттера. Эта шкала основана на положениях: люди различаются между собой по тому где они локализуют контроль над значимыми для себя событиями. Возможны два локуса контроля и соответственно два типа людей:

1)Экстерналы — когда человек полагает, что происходящие с ним события являются результатом внешних сил, случая, обстоятельств, других людей и т. п.

2)Интерналы - когда человек интерпретирует значимые события как результат собственных усилий. Интерналы считают, что большинство важных событий их жизни было результатом их собственных действий и чувствуют

свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Они считают, что добились сами всего хорошего, что было и есть в их жизни и что они способны с успехом достигать своих целей и в будущем. Но они берут на себя ответственность и за все отрицательные события, склонны обвинять себя в неудачах, неприятностях, страданиях. Такие люди считают свои действия важным фактором организации собственного производства, в складывающихся отношениях в коллективе, в своих продвижениях. Интервал считает себя ответственным за события семейной жизни, в семейных проблемах обвиняет не супруга, а прежде всего самого себя, стремится изменить себя. Та кой человек считает себя в силах контролировать свои неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение, симпатию, активно формировать свой круг общения. Интервал считает себя во многом ответственным и за свое здоровье. В болезни обвиняет самого себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий, а не от врачей. Таким образом, интерналу присуща активная жизненная позиция, независимость и ответственность за себя. Люди-экстерналы, напротив чаще пассивны, пессимистичны, чувствуют, что от низ ничего не зависит, все зависит от обстоятельств, а они — «пешки» в этой жизни, и даже свои успехи, достижения и радости приписывают внешним обстоятельствам, везению, счастливой судьбе или помощи других людей Человек-интернал чаще в жизни «победитель», экстернал — -побежденный», у них различные жизненные сценарии, различное отношение к себе и другим людям.

ВОПРОС 93

Адаптивность человека и фундаментальная типология индивидуальности

Адаптированностъ — уровень фактического приспособления человека, уровень его социального статуса и самоощущения — удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью. Человек может быть гармоничен и адаптирован'либо дисгармоничен и дезадаптирован. **Дезадаптация** — всегда психосоматическая (и души, и тела) и протекает в трех формах: невротической (неврозы), агрессивно-протестной и! капитулятивно-депрессивной (психосоматические заболевания и нарушения поведения).

Адаптивность человека обеспечивается эволюционно отобранными целесообразными состовляющими его натуры. И натуре человека выделяют: 1) доминирующий инстинкт; 2) темперамент; 3) конституцию телосложения; 4) доминирующий эмоции (индивидуальный стиль эмоционального восприятия и реагирования); 5) половую принадлежность; 6)

интеллектуаль**ные** способности; 7) иерархию потребностей и ценностей, установок, определяющую жизненные цели — и все эти составляюшие обусловливают определенную степень адаптированности человека к жизни, обусловливают его судьбу. Первой составляющей натуры человека, обеспечивающей адаптивность, являются инстинкты. Согласно концепции Гарбузова В. И., можно выделить семь инстинктов: самосохранения, продолжения рода, альтруистический, исследования, доминирования, свободы и сохранения достоинства.

В зависимости от доминирования того или иного инстинкта вытекает первичная фундаментальная типология индивидуальности. Каждый человек принадлежит к одному из семи типов: I-«эгофильному», II — «генофильному» (от латин. genus — род), III — «альтруистическому», IV — «исследовательскому», V — «доминантному», V! — «либертрофильному» (от латин. Libertas — свобода), VII — «дигнитофильному» (от латин. dignitas — достоинство). Приведём краткие личностные характеристики в рамках вышеприведенной типологии.

1. «Эгофильный тип». С раннего детства у человека этого типа проявляется склонность к повышенной осторожности, ребенок не отпускает мать от себя ни на миг, боится темноты, высоты, воды и т. п., нетерпим к боли; на базе этого типа формируется личность с выраженной эгоцентричностыо, тревожной мнительностью, склонностью при неблагоприятных обстоятельствах к навязчивым страхам, фобиям или истерическим реакциям.

2. «Генофильный тип». Для него характерна своеобразная разновидность эгоцентризма, когда «Я» замещается понятием «Мы» (под *Мы» подразумевается семья) вплоть до отрицания «Я». Ценности, цели, жизненный замысел подчинены одному— интересам детей, семьи. Эволюционная целесообразность наличия данного типа заключается в том, что его носители — хранители семьи, генофонда рода, жизни. ,;

3. «Альтруистический тип». Для людей этого типа характерны доброта, эмпатия, заботливость к близким, особенно к пожилым, способны отдать другим последнее, даже необходимое ему самому. Они убеждены, что не может быть хорошо всем, если плохо кому-то одному.

4. «Исследовательский тип». У людей этого типа с раннего детства отмечается любознательность, стремление во всем Юбиратьея до сути, склонность к творчеству. Вначале этих людей интересует все, но далее все сильнее и сильнее захватьЛ вает какое-то одно страстное увлечение. Путешественники! изобретатели, ученые — лица этого типа.

5. «Доминантный тип». **С** раннего детства наблюдается! стремление к лидерству, умение организовать игру, поставить! цель, проявить волю для ее достижения, формируется личность, знающая, чего она хочет и как достигнуть желаемого, упорная і в достижении цели, готовая к продуманному риску, умеющая разбираться в людях и повести их за собой.

6. «Либертрофильный тип». Уже в колыбели дитя это-1 го типа протестует, когда его пеленают. Склонность к протесту! против любого ограничения его свободы растет вместе с ним.]
Для людей этого типа характерны стремление к самостоя-] тельности, отрицанию авторитетов (родителей, учителей), тер-] пимость к боли, склонность рано покидать отчий дом, пред-] расположенность к риску, упрямству, негативизму, нетерпимости рутины, бюрократизма.
7. «Дипштофильный **тип».** Уже в раннем детстве че- 3 ловек этого типа способен уловить иронию, насмешку и абсо-] лютно нетерпим к любой форме унижения. Характерна безог-] лядность, готовность поступиться всем в отстаивании своих j прав, непоколебимая позиция «Честь превыше всего». Инстинкт | самосохранения у такого человека на последнем месте. Во имя чести и достоинства эти люди без колебания идут на Голгофу.

Реализация доминирующего инстинкта в жизненном пла- I не, образе жизни, профессии, отношении к себе и другим, а со всем этим и в выборе судьбы, приносит удовлетворенность, гармоничность, адаптированность, здоровье и долголетие. Волюнтаристское подавление, игнорирование тенденций, вытекающих из доминирующего инстинкта, или вынужденный выбор пути вопреки ему приводят к неудовлетворенности, дисгармоничности, к дезадаптации и болезни.

ВОПРОС 94

Совместимость людей

В совместимости людей можно выделить несколько уровней.
1. Высший и наиболее сложный уровень совместимости — ценностно-ориентационное единство, совместимость жизненных ценностей, устремлений, идеалов, интересов, убеждений людей (чем более близки устремления, убеждения, ценности, тем легче людям понять друг друга, тем выше совместимость).
2. Согласованность функционально-ролевых ожиданий, представлений человека о своих ролях и функциях в данном союзе (дружеский союз, семейный союз, трудовой союз), (например, если члены семьи по-разному понимают свои роли и предъявляют друг другу несогласованные, отвергаемые другими ожидания и соответствующие им требования, семья является заведомо малосовместимой и конфликтной). Под «ролью» понимается относительно устойчивый шаблон поведения, выработанный в данном обществе для реализации определенной социальной функции, т. е. под ролью в наиболее общем смысле понимается то поведение, которое ожидается от меня другими в ходе выполнения мной определенных функций на таком-то месте и при таких-то обстоятельствах. Несогласованность представлений людей о своих ролях, правах, обязанностях, несогласованность представлений о том, как следует проводить свой досуг, как распределить права и обязанности в домашнем труде, резкое несовпадение

бытовых привычек и т. п. может серьезно нарушать взаимоотношения людей, делая их малосовместимыми.

3. Совместимость индивидуально-психологических характеристик людей:

а) психофизическая совместимость темпераментов (более совместимы пары людей с темпераментом сангвиника и меланхолика, либо с темпераментом флегматика и холерика, но два холерика трудносовместимы);

б) совместимость врожденных качеств пснхосоциотипов (см, ранее);

в) совместимость приобретенных качеств характера;

г) сексуальная совместимость (в семейных отношениях играет не последнюю роль).

В общем случае для обеспечения совместимости с другими людьми требуются три основных качества характера:

1) способность критически относиться к себе;

2) терпимость к другим;

3) доверие к другим.

Если эти качества полностью отсутствуют у человека, то он практически не совместим с другими людьми.

Для обеспечения совместимости людей в малых группах в условиях длительной изоляции (полярная экспедиция, экипаж космического корабля или подводной лодки) требуются дополнительные факторы:

1) максимально возможная загруженность людей целенаправленной деятельностью;

2) определенность стоящей задачи и срока совместного существования;

3) возможность уединения каждого из участников;

4) желателен психологический отбор людей по уровню их совместимости.

Многочисленные исследования совместимости люден позволили сформулировать закон совместимости: врожденные качества в совместимых парах должны быть контрастны, тогда как приобретенные качества — подобны, схожи. Супружеские союзы людей, не слишком различающихся своим происхождением, условиями жизнедеятельности, воспитания, являются более прочными, ведь вероятность совпадения в них установок, ценностей, интересов, идеалов, привычек (т. е. приобретенных качеств) заведомо выше.

В зависимости от уровня активности-пассивности и направленности на внешние обстоятельства либо на личные переживания американские психологи Р. Акофф и Ф. Эмери выделяют разные типы личности и прогнозируют степень психологической совместимости этих людей (см. рис. 10).



Рис. 10, Типы личности в зависимости от активности-пассивности и направленности

Можно рассмотреть, как будут вести себя эти пары (например супружеские) людей при конфликтах между собой и окружающими.

1.ОП-ЛА. В случае возникновения конфликта и ОП и ЛА обычно считают, что он произошел по вине ЛА (ЛА — активно реализует только свои желания, часто эгоистичен). Но парадокс — оба пытаются изменить поведение не ЛА, а ОП, который поддается этому влиянию без особого сопротивления, в результате конфликт легко гасится (за счет уступчивости ОП). Когда же у пары возникают трения с окружающими, то более остро воспринимает ситуацию ОП, однако в силу своей пассивности сам он меры не принимает, а лишь сообщает о ситуации ЛА, после чего ЛА реально воздействует на ситуацию в пользу пары. В итоге между членами этой пары ОП и ЛА нет соперничества, они психологически и деятельностно сотрудничают между собой.

2. ЛП-ОА. В случае конфликта и ОА и ЛП считают, что виноват ЛП. Но, в силу своего характера, ЛП мало чувствителен к попыткам ОА воздействовать на него с целью изменения его поведения. Поведение ЛП может измениться только в силу его собственной внутренней оценки необходимости таких перемен. ОА вследствие этого испытывает удовлетворение, и конфликт гаснет.

В случае конфликта с окружающими ЛП склонен уходить от него за спину ОА, позволяя ОА самостоятельно разрешать создавшиеся проблемы и соглашаясь с его решением. Вследствие всего этого пара устойчива и имеет явного лидера ОА.

3. ОА-ЛА — в конфликте оба считают, что виноват ЛА. Однако каждый пытается изменить своего партнера. Ощутить и откликнуться на эти усилия партнера может только ОА j (он чувствителен к внешним воздействиям), но, в силу своего активного характера, он не желает поддаваться влиянию окружения и на действия ЛА не отзывается в нужном направлении. В результате конфликт разгорается, причем • ОА играет в нем более активную роль. В отношениях с окружающими оба стремятся воздействовать на внешний мир (соседей, коллег, родственников, детей) и конфликтуют между собой из-за права руководства в этом воздействии. Пара производит впечатление неуживчивой с окружающими и властолюбиво-конфликтной по отношению друг к другу.

4. ОП-ЛП. Во всех проблемах, и так считают оба, виновен ЛП, но каждый стремится изменить только себя. ОП считает, что он постоянно приносит себя в жертву ради мира в паре, но ЛП этих жертв не видит и не показывает,

что ценит самопожертвование ОП. Это уязвляет ОП и не способствует стабильности пары. Изменить окружение так, чтобы снизить остроту внешних и внутренних проблем, эта пара чаще всего не в состоянии. Их воспринимают как довольно пассивную, малодеятельную, недовольную друг другом чету.

5= ОП-ОА. Каждый в паре хорошо понимает, что возникший между ними конфликт влияет на поведение партнера. Однако ОП старается изменить себя, а ОА •— только ОП. В силу восприимчивости ОП к влиянию извне, он откликается на требования ОА и мир восстанавливается. Однако гармоничным отношениям с другими мешает в этой паре то, что проблемы, возникающие у них с окружающими, они видят по-разному. При этом, даже сознавая конфликтное состояние с внешним миром, они невольно переносят этот конфликт на межличностные отношения. Для сохранения стабильности им необходимо (и они стараются это делать) поменьше высказывать друг другу свои взгляды на окружение и отношения друг с другом, ибо почти любое высказывание приводит к ссоре. В глазах окружающих это пара, в которой один из ее участников находится под «башмаком»,

6. ЛП-ЛА. Оба в паре довольно равнодушны к действиям партнера и мало на них откликаются. При этом ЛА пытается использовать ЛП в своих целях, ко поскольку ЛП нечувствителен к влиянию ЛА, то попытки последнего проваливаются. Со временем стремление ЛА изменить ситуацию угасает и партнеры удаляются друг от друга. В отношениях с окружающими пара неактивна, т. к. занята своими внутренними проблемами. Со стороны это мирные, довольно равнодушные друг к другу люди. При неблагоприятных обстоятельствах это равнодушие способно обеспечить паре определенную устойчивость.

7. ЛА-ЛА. В случае конфликта каждый рассматривает проблему с точки зрения того, как она может повлиять на собственную личность, игнорируя реакцию партнера. Оба стремятся воздействовать на партнера ради достижения собственных целей, но оба не чувствительны к таким воздействиям и не откликаются на них. Вследствие этого пара много и без видимого успеха конфликтует. Оба не осознают ни своего влияния на окружающих, ни того, как влияют на пару внешние обстоятельства. Тем не менее изменять и влиять на окружающих оба пытаются, но выступают не вместе, а порознь, пытаясь обратить дело каждый в свою пользу. Со стороны они выглядят довольно агрессивной, конфликтной (склочной) внутри себя парой, которая не очень понимает, каков окружающий мир к что в нем делается.

8. ОП-ОП. По мнению каждого из участников пары, причина конфликта состоит в действиях партнера. В то же время каждый из них стремится, по возможности, уйти от столкновений, что стабилизирует пару как целое. Внешние обстоятельства они видят одинаково, но каждый либо пассивен, либо пытается решить проблемы независимо друг от друга. Изменить окружение совместными усилиями они не стараются. Внешне это мирная,

пассивная, частично доброжелательная и уступчивая по отношению друг к другу и окружающим чета, хотя и малообщительная.

9. ЛП-ЛП. Каждый член пары довольно-таки не чувствителен к усилиям другого участника, не откликается на его действия, так что пара не конфликтует, но и не взаимодействует. Один оставляет в покое другого и радуется, что его тоже не задевают. Возникший конфликт угасает очень быстро, т. к. никто не подбрасывает «дров в огонь». Пара не контактирует, а потому не конфликтует с другими людьми. При изменении внешних обстоятельств каждый из членов пары самостоятельно старается приспособиться к переменам. Для окружающих они не слишком интересные люди, мирно сосуществующие друг с другом и с соседями. 10. ОА-ОА. «Во всем виноват другой» — вот основная точка зрения этой пары, поэтому каждый считает своим долгом попытаться изменить поведение другого, но тот на его усилия не отзывается. Партнерам кажется, что другой его не понимает, и каждый пытается доказать свою правоту. Конфликт из-за этого долго не угасает. Для достижения мира участники пары могут попытаться изменить окружение, но и в этом случае будут соперничать друг с другом. Затеяв конфликт с окружающими, они непременно спорят и между собой. Окружающие воспринимают эту пару как склочную и враждебную друг другу. Устойчивость пары минимальна.

ВОПРОС 95

Характерный мышечный панцирь как фактор препятствия развитию личности (по Райху)

Интересную концепцию о характере человека разработал психолог Райх, согласно которой характер человека включает постоянный, привычный набор, паттерн защит. Райх полагал, что характер создает защиты против беспокойства, которое вызывается в ребенке интенсивными сексуальными чувствами в сопровождении страха, наказания. Первая защита против этого страха — подавление, которое временно обуздывает сексуальные импульсы. По мере того как «эго-защиты» становятся постоянными и автоматически действующими, они развиваются в черты характера или характерный панцирь.

Каждое характерное отношение имеет соответствующую ему физическую позу, поэтому характер человека выражается в его теле в виде мышечной ригидности. Человеку полезно проанализировать в деталях свою позу и физические привычки (поэтому Райх часто имитировал характерные позы или жесты пациентов, просил самих людей повторить или преувеличить привычный штамп поведения, например, нервную улыбку), усилить определенный зажим в мышцах, чтобы лучше осознать его, прочувствовать его и выявить эмоцию, которая связана с этой частью тела. Лишь после того как подавляемая эмоция находит свое выражение, человек может полностью отказаться от хронического напряжения или зажима.

Райх обнаружил, что хронические мышечные зажимы блокируют три основные побуждения: тревожность, гиев и сексуальное возбуждение. Он пришел к выводу, что физический (мышечный) и психологический панцирь — одно и то же. При работе с мышечным панцирем Райх обнаружил, что освобождение хронически зажатых мышц вызывает особые ощущения — чувство тепла или холода, покалывание, зуд или эмоциональный подъем. Он полагал, что эти ощущения возникают в результате высвобождения биологической энергии, которую назвал «оргон».

Оргоническая энергия обладает следующими свойствами:

1) она свободна от массы, не имеет ни инерции, ни веса;

2) она присутствует всюду, хотя и в различной концентрации;

3) она является средой электромагнитных и гравитационных взаимодействий, субстратом большинства фундаментальных природных феноменов;

4) она находится в постоянном движении и может быть наблюдаема в соответствующих условиях.

Мышечные зажимы служат ограничерию как свободного потока энергии, так и свободного выражения эмоций у человека. То, что сначала возникает как защита против захлестывающих чувств напряжения и возбужденности, становится физической и эмоциональной смирительной рубашкой.

Психологический, личностный рост, самосовершенствование человека Райх определяет как процесс рассасывания психологического и мышечного панциря, постепенного становления более свободным, искренним и открытым человеком, более энергичным и счастливым, обретения способности наслаждаться полным и удовлетворяющим оргазмом.

ВОПРОС 96

Потребности

Потребность — это переживаемое состояние нужды в чем-либо, необходимом для жизнедеятельности

Выделяют классификацию потребностей: 1) первичные, витальные (врожденные, биологические) потребности: в пище, воде, сне-отдыхе, потребность в самозащите, родительские потребности, сексуальные потребности. Эти естественные потребности имеют общественно-личный характер, что находит свое выражение в том, что даже для удовлетворения узколичных потребностей (в пище) используются результаты общественного труда и применяются исторически сложившиеся в данной общественной среде способы и приемы, т. е. все потребности социальны по способу удовлетворения; 2) культурные, приобретенные потребности имеют общественный характер по природе своего происхождения, они формируются под влиянием воспитания в обществе. Среди культурных потребностей выделяют материальные и духовные потребности. К духовным относят потребность в общении, потребности в эмоциональном

тепле, уважении, познавательные потребности, потребности в деятельности, эстетические потребности, потребность осознать смысл своей жизни.

Методы выживания любого живого существа можно обобщить так: питание, безопасность (защита и нападение) и размножение. Основное оружие выживания человека — умственная деятельность, руководящая физическими действиями на разумном уровне.

Четыре динамики являются основной силой, целевыми подразделениями всего динамического принципа выживания человека. Первая динамика — это стремление к максимальному выживанию человека ради себя самого. Такая цель объединяет человека, культуру, в развитии которой он участвует для пользы себе и бессмертия своего имени.

Вторая динамика — это стремление человека к максимальному выживанию посредством половой деятельности, рождения и воспитания детей. Эта динамика включает в себя самих детей, продолжение культуры для детей и их будущего благополучия.

Третья динамика — это стремление человека к максимальному выживанию группы. Четвертая динамика — это стремление человека к максимальному выживанию всего человечества. Все четыре фактора — *личность, секс, группа, человечество* — были внесены в одно новое уравнение. И так была найдена теория, которая работала и объясняла все реальные феномены человеческого поведения.

Ни одна из динамик не сильнее других. Они все сильные, подобны четырем дорогам, по которым человек идет к выживанию и которые на самом деле являются одной. Можно считать, что все цели человека находятся внутри этого спектра и это объясняет его поведение. Случается, что четыре динамики соревнуются между собой в воздействии на человека или общество. Но *оптимальным решением любой проблемы является то, которое приносит максимальную пользу наибольшему числу динамик.* Самым лучшим решением любой проблемы является то, которое приносит наибольшее благо наибольшему количеству людей, включая самого человека, его потомство, друзей, семью, политические и национальные группы и в конце концов человечество.

ВОПРОС 97

Мотивация

Термином «мотивация» в современной психологии обозначаются как минимум два психических явления: 1) совокупность побуждений, вызывающих активность индивида и определяющую ее активность, то есть система факторов, детерминирующих поведение; 2) процесс образования, формирования мотивов, характеристика процесса, который стимулирует и поддерживает поведенческую активность на определенном уровне.

Мотив — это побуждение к совершению поведенческого акта, порожденное системой потребностей человека и с разной степенью осознаваемое либо не

осознаваемое им вообще. В процессе совершения поведенческих актов мотивы, будучи динамическими образованиями, могут трансформироваться (изменяться), что возможно на всех фазах совершения поступка, и поведенческий акт нередко завершается не по первоначальной, а по преобразованной мотивации.

Мотивы поведения человека и цели поведения могут не совпадать: одну и ту же цель можно ставить перед собой, руководствуясь разными мотивами. Цель показывает, к чему стремится человек, а мотив — почему он к этому стремится.

Мотив имеет сложную внутреннюю структуру: 1) с возникновением потребности, нужды в чем-то, сопровождаемой эмоциональным беспокойством, неудовольствием начинается мотив; 2) осознание мотива ступенчато: вначале осознается, в чем причина эмоционального неудовольствия, что необходимо человеку для существования в данный момент, затем осознается объект, который отвечает данной потребности и может ее удовлетворить (формируется желание), позже осознается, каким образом, с помощью каких действий возможно достичь желаемого; и 3) реализуется энергетический компонент мотива в реальных поступках.

Мотив может быть неосознанным, если осознание потребности не вполне соответствует подлинной нужде, вызывающей неудовлетворение, т. е. человек не знает подлинной причины своего поведения. К неосознанным мотивам относят: влечение, гипнотические внушения, установка, фрустрационные состояния,

Влечение — недостаточно отчетливо осознанная потребность, когда человеку не ясно, что влечет его, каковы его цели, что он хочет. Влечение — это этап формирования мотивов поведения человека. Неосознанность влечений преходящая, т. е. потребность, в них представленная, либо угасает, либо осознается.

Гипнотические внушения могут оставаться неосознанными длительное время, но они носят искусственный характер, сформированы «извне». А установки и фрустрации возникают естественным путем, оставаясь неосознанными, определяют поведение человека во многих ситуациях.

Установки как неосознанная готовность воспринимать окружающее под определенным углом зрения и реагировать определенным, заранее сформировавшимся образом, без полного объективного анализа конкретной ситуации, формируются как на основе личного прошлого опыта человека, так и под влиянием других людей. Воспитание и самовоспитание личности во многом сводится к постепенному формированию готовности реагировать на что-либо должным образом, иными словами, к формированию установок, полезных для человека и для общества. Установки могут быть отрицательными и положительными в зависимости от того, отрицательно или положительно готовы мы отнестись к тому или иному человеку, явлению. Такие отрицательные предвзятые закрепившиеся взгляды («все люди — эгоисты, все учителя — формалисты, все торговые работники —

нечестные люди») могут упорно сопротивляться объективному пониманию поступков реальных людей. Восприятие одного и того же явления различными людьми может быть разным. Это зависит от их индивидуальных установок. Поэтому нет ничего удивительного в том, что не всякая фраза понимается одинаково. В беседе отрицательная установка может быть направлена на: 1) личность самого собеседника (если бы то же самое говорил кто-то другой, это бы воспринималось совсем иначе), 2) на суть беседы («не могу в это поверить», «так говорить недопустимо»), 3) на обстоятельства разговора («сейчас не время и здесь не место для подобных обсуждений»),

Фрустрационные состояния, возникающие в результате фрустраций (см. ранее) могут вызывать существенные изменения в мотивации человека, побуждая его быть агрессивно-завистливым обвинителем всех и каждого (не осознавая этого и не понимая, почему он так реагирует), либо побуждая человека чувствовать себя во всем виноватым, никчемным, лишним, неполноценным («регрессивная фрустрация, самообвинение»), Фрустрированность человека, степень выраженности его фрустрационного состояния выступает как мощный неосознанный фактор, побуждающий человека к определенным устойчивым формам реагирования в разнообразных ситуациях. Фрустрированность может увеличиваться, если человек сталкивается с ситуациями, в которых возникают непреодолимые препятствия

к достижению цели: 1) нехватка внешних

средств или внутренних способностей для достижения цели; 2) потери и лишения, которые исправить невозможно (например, сгорел дом, умер любимый человек); 3) конфликты (внешние конфликты с какими-то людьми, которые не дают возможности человеку достичь желаемой цели, либо внутренние конфликты самого человека между разными желаниями, чувствами, моральными убеждениями не позволяют ему принять решение и достичь цели). Фрустрированность возрастает, накапливается, если человек не стремится овладеть методами самоуправления, саморегуляции, приемами восстановления эмоционального равновесия.

К осознанным мотивам относят интересы, желания, убеждения, их побудительная сила велика, особенно у убеждений — они способны управлять поведением и всей жизнью человека, даже превышать инстинкт самосохранения (из-за верности своим убеждениям люди даже идут на смерть).

В современной психологической литературе существует несколько концепций взаимосвязи мотивации деятельности (общения, поведения). Одна из них — теория каузальной атрибуции.

Под каузальной атрибуцией понимается истолкование субъектом межличностного восприятия причин и мотивов поведения других людей и развитие на этой основе способности предсказывать их будущее поведение. Экспериментальные исследования каузальной атрибуции показали

следующее: а) человек объясняет свое поведение не так, как он объясняет поведение других людей; б) процессы каузальной атрибуции не подчиняются логическим нормам; в) человек склонен объяснять неудачные результаты своей деятельности внешними, а удачные — внутренними факторами.

Теория мотивации достижения успехов и избегания неудач в различных видах деятельности. Зависимость между мотивацией и достижением успехов в деятельности не носит линейного характера, что особенно ярко проявляется в связи мотивации достижения успехов и качества работы. Такое качество является наилучшим при среднем уровне мотивации и, как правило, ухудшается при слишком низком или слишком высоком.

Мотивационные явления, неоднократно повторяясь, со временем становятся чертами личности человека. К таким чертам прежде всего можно отнести мотив достижения успехов и мотив избегания неудачи, а также определенный локус контроля, самооценку, уровень притязаний.

Мотив достижения успеха — стремление человека добиваться успехов в различных видах деятельности и общения. Мотив избегания неудачи — относительно устойчивое стремление человека избегать неудач в жизненных ситуациях, связанных с оценкой другими людьми результатов его деятельности и общения. Локус контроля — характеристика локализации причин, исходя из которых человек объясняет свое поведение и ответственность, как и наблюдаемое им поведение и ответственность других людей. Интернальный (внутренний) локус контроля — поиск причин поведения и ответственности в самом человеке, в себе; экстернальный (внешний) локус контроля — локализация таких причин и ответственности вне человека, в окружающей его среде, судьбе. Самооценка — оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств, достоинств и недостатков, своего места среди других людей. Уровень притязаний (в нашем случае) — желаемый уровень самооценки личности (уровень Я), максимальный успех в том или ином виде деятельности (общения), которого рассчитывает добиться человек.

Личность характеризуют и такие мотивационные образования как потребность в общении (аффилиация), мотив власти, мотив оказания помощи людям (альтруизм) и агрессивность. Это — мотивы, имеющие большое социальное значение, так как они определяют отношение личности к людям. Аффилпация — стремление человека быть в обществе других людей, наладить с ними эмоционально-положительные добрые взаимоотношения. Антиподом мотиву аффилиации выступает мотив отвергаяия, который проявляется в боязни быть отвергнутым, не принятым лично знакомыми людьми. Мотив власти — стремление человека обладать властью над другими людьми, господствовать, управлять и распоряжаться ими. Альтруизм — стремление человека бескорыстно оказывать помощь людям, антипод — эгоизм как стремление удовлетворять свое-1 корыстные личные потребности и интересы безотносительно к потребностям и

интересам других людей и социальных групп. **Агрессивность** — стремление человека нанести физический, моральный или имущественный вред другим людям, причинить им неприятность. Наряду с тенденцией агрессивности у человека есть и тенденция ее торможения, мотив торможения агрессивных действия, связанный с оценкой собственных таких действий как нежелательных и неприятных, вызывающих сожаление и угрызения совести.

VI. Современные психологические теории личности

ВОПРОС 98

Основные исторические этапы развития психологической науки до XX века

Первые представления о психике были связаны с анимизмом (от лат. анима — дух, душа) — древнейшими взглядами, согласно которым у всего, что существует на свете, есть душа. Душа понималась как не зависимая от тела сущность, управляющая всеми живыми и неживыми предметами.

Согласно древнегреческому философу Платону (427—347 гг. до н.э.), душа у человека существует прежде, чем она вступает в соединение с телом. Она есть образ и истечение мировой души. Душевные явления подразделяются Платоном на разум, мужество (в современном понимании — воля) и вожделения (мотивация). Разум размещается в голове, мужество — в груди, вожделение — в брюшной полости. Гармоническое единство разумного начала, благородных стремлений и вожделения придает целостность душевной жизни человека.

Душа, по Аристотелю, бестелесна, она есть форма живого тела, причина и цель всех его жизненных функций. Движущей силой поведения человека является стремление (внутренняя активность организма), сопряженное с чувством удовольствия или неудовольствия. Чувственные восприятия составляют начало познания. Сохранение и воспроизведение ощущений дает память. Мышление характеризуется составлением общих понятий, суждений и умозаключений. Особой формой интеллектуальной активности является нус[1] (разум), привносимый извне в виде божественного разума.

Под влиянием атмосферы, характерной для средневековья (усиление церковного влияния на все стороны жизни общества, включая и науку), утвердилось представление, что душа является божественным, сверхъестественным началом, и потому изучение душевной жизни должно быть подчинено задачам богословия. Человеческому суждению может поддаваться лишь внешняя сторона души, которая обращена к материальному миру. Величайшие таинства души доступны лишь в религиозном (мистическом) опыте.

С XVII в. начинается новая эпоха в развитии психологического знания. Она характеризуется попытками осмыслить душевный мир человека

преимущественно с общефилософских, 1 умозрительных позиций, без необходимой экспериментальной базы. Р. Декарт (1596—1650) приходит к выводу о полнейшем различии, существующем между душой человека и его телом: тело по своей природе всегда делимо, тогда как дух неделим. Однако душа способна производить в теле движения. Это противоречивое дуалистическое учение породило проблему, названную психофизической: как связаны между собой телесные (физиологические) и психические (душевные) процессы в человеке? Декарт заложил основы детерминистской (причинностной) концепции поведения с ее центральной идеей рефлекса как закономерного двигательного ответа 'организма на внешнее физическое раздражение.

Попытку вновь соединить тело и душу человека, разделенные учением Декарта, предпринял голландский философ Спиноза (1632—1677). Нет особого духовного начала, оно всегда есть одно из проявлений протяженной субстанции (материи). Душа и тело определяются одними и теми же материальными j причинами. Спиноза полагал, что такой подход дает возможность рассматривать явления психики с такой же точностью и объективностью, как рассматриваются линии и поверхности в 1геометрии.

Немецкий философ Г. Лейбниц (1646—1716), отвергнув установленное Декартом равенство психики и сознания, ввел понятие о бессознательной психике. В душе человека непрерывно идет скрытая работа психических сил — бесчисленных малых перцепций (восприятий). Из них возникают сознательные желания и страсти.

Термин эмпирическая психология введен немецким философом XVIII в. X. Вольфом для обозначения направления в психологической науке, основной принцип которого состоит в наблюдении за конкретными психическими явлениями, их классификации и установлении проверяемой на опыте закономерной связи между ними. Английский философ Дж. Локк (1632—1704) рассматривает душу человека как пассивную, но способную к восприятию среду, сравнивая ее с чистой доской, на которой ничего не написано. Под воздействием чувственных впечатлений душа человека, пробуждаясь, наполняется простыми идеями, начинает мыслить, т. е. образовывать сложные идеи. В язык психологии Локк ввел понятие ассоциации — связи между психическими явлениями, при которой актуализация одного из них влечет за собой появление другого.

Выделение психологии в самостоятельную науку произошло в 60-х гг. XIX в. Оно было связано с созданием специальных научно-исследовательских учреждений — психологических лабораторий И институтов, кафедр в высших учебных заведениях, а также с внедрением эксперимента для изучения психических явлений. Первым вариантом экспериментальной психологии как самостоятельной научной дисциплины явилась физиологическая психология немецкого ученого В. Вундта (1832—1920), создателя первой в мире психологической лаборатории. В области сознания,

полагал он, действует особая психическая причинность, подлежащая научному объективному исследованию.
Основоположником отечественной научной психологии считается И. М. Сеченов (1829—1905). В его книге «Рефлексы головного мозга» (1863) основные психологические процессы получают физиологическую трактовку. Их схема такая же, что и У рефлексов: они берут начало во внешнем воздействии, продолжаются центральной нервной деятельностью и заканчиваются ответной деятельностью — движением, поступком, речью. Такой трактовкой Сеченов предпринял попытку вырвать психологию из круга внутреннего мира человека. Однако при | этом была недооценена специфика психической реальности в I сравнении с физиологической ее основой, не учтена роль культурно-исторических факторов в становлении и развитии психики человека.
Важное место в истории отечественной психологии принадлежит Г. И. Челпанову (1862—1936). Его главная заслуга состоит в создании в России психологического института (1912). Экспериментальное направление в психологии с использованием объективных методов исследования развивал В. М. Бехтерев (1857—1927). Усилия И. П. Павлова (1849—1936) были направлены на изучение условно-рефлекторных связей в деятельности организма. Его работы плодотворно повлияли на понимание физиологических основ психической деятельности.

ВОПРОС 99

Основные психологические концепции XX века

В XX в. оформилось несколько психологических теорий, концепций, которые с разных сторон анализировали сущность человеческой психики и закономерности ее развития и функционирования: психоанализ или фрейдизм, бихевиоризм, когнитивная психология, гуманистическая психология, трансперсональная психология и др.
Бихевиоризм: Американский психолог Уотсон провозгласил в 1913 г., что психология получит право называться наукой, когда будет применять объективные экспериментальные методы изучения. Объективно можно изучать только поведение человека, возникающее в той или иной ситуации. Каждой ситуации соответствует определенное поведение, которое следует объективно фиксировать. *«Психология — это наука о поведении»,* а все понятия, связанные с сознанием следует изгнать из научной психологии. «Выражение «Ребенок боится со баки» в научном плане не означает ничего, необходимы объективные описания: «слезы и дрожь у ребенка усиливаются, когда к нему приближается собака». Новые формы поведения появляются в результате образования условных рефлексов (обусловливание) (Уотсон). «Любое поведение определяется своими последствиями» (Скиннер). Человеческие действия формируются под влиянием социальной среды, человек полностью от нее зависим. Человек склонен также подражать

поведению других людей, с учетом того, насколько благоприятны могут быть результаты такого подражания для него самого (Бандура).
Важными заслугами бихевиоризма являются: внедрение объективных методов регистрации я анализа внешне наблюдаемых реакций, действий человека, процессов, событий; открытие закономерностей научения, образования навыков, реакций поведения.
Основной недостаток бихевиоризма в недоучете сложности психической деятельности человека, сближении психики животных и человека, игнорировании процессов сознания, творчества, самоопределения личности.
Бихевиоризм (или поведенческая психология) рассматривает человека как своеобразного биоробота, поведением которого можно и нужно управлять с помощью психологических законов.
Фрейдизм рассматривает человека как противоречивое биосоциальное сексуальное существо, внутри которого идет постоянная борьба между бессознательными сексуальными желаниями человека, его сознанием и его совестью, в результате чего человек зачастую сам не знает, как он поступит в следующий момент и почему он так поступит. Поведение, психические состояния, здоровье человека значительно зависят от бессознательных процессов психики, в частности от бессознательных сексуальных устремлений и бессознательных комплексов. 3. Фрейд ввел в психологию ряд важных тем: бессознательна* мотивация, защитные механизмы психики, роль сексуальности в ней, влияние детских психических травм на поведение в зрелом возрасте и др. Однако уже его ближайшие ученики при-Шли к выводу, что не сексуальные влечения, по преимуществу, а чувство неполноценности и необходимость компенсировать этот дефект (А. Адлер), либо коллективное бессознательное (архетипы), вобравшее в себя общечеловеческий опыт (К. Юнг), определяют психическое развитие личности.
Психоаналитическое направление обратило усиленное внимание на изучение неосознаваемых психических процессов. Неосознаваемые процессы можно разбить на 2 больших класса: 1 -— неосознаваемые механизмы сознательных действий (неосознаваемые автоматические действия и автоматизированные навыки, явления неосознаваемой установки); 2 — неосознаваемые побудители сознательных действий (именно это интенсивно исследовал Фрейд — импульсы бессознательной области психики (влечения, вытесненные желания, переживания) оказывают сильное влияние на действия и состояния человека, хотя человек не подозревает этого и часто сам не знает, почему он делает то или иное действие. Бессознательные представления с трудом переходят в сознание, практически оставаясь неосознанными вследствие работы двух механизмов — механизмов вытеснения и сопротивления. Сознание оказывает: им сопротивление, т. е. человек не пропускает в сознание всю правду о себе. Поэтому бессознательные представления, имея' большой энергетический заряд, прорываются в сознательную] жизнь человека, принимая искаженную

или символическую форму (три формы проявления бессознательного — сновидения, ошибочные действия — оговорки, описки, забывание вещей, невротические симптомы).

Когнитивная психология рассматривает человека прежде всего как разумное познающее существо, способное самостоятельно познавать окружающий мир и себя, способное найти решение любых сложных проблем, обнаружить свои ошибки и исправить их, способное к самообучению и самоуправлению.. *Представители когнитивной психологии У. Найссер, А. Пай-вио и др. отводят е поведении субъекта решающую роль знаниям* (от лат. cognito — знание). Для них центральным становится вопрос об организации знания в памяти субъекта, о соотношении вербальных (словесных) и образных компонентов процессах запоминания и мышления.

Гуманистическая (экзистенциальная) психология рассматриеает человека как изначально хорошее существо, которому потенциально присущи высшие человеческие качества и высшие человеческие потребности (потребности в само ***развитии и самосовершенствовании, потребности е понимании смысла жизни и актуализации своего назначения в мире, потребности в красоте, познании, справедливости и т. п.), и лишь неблагоприятные условия жизни могут временно блокировать проявление высших человеческих качеств в реальном поведении человека. Виднейшие представители гуманистической психологии Г. Оллпорт, Г. А. Мюррей, Г. Мэрфи, К. Роджерс, А. Маслоу предметом психологических исследований считают здоровую творческую личность человека.***

Целью такой личности является не потребность в гомеос-тазе, как считает психоанализ, а самоосуществление, самоактуализация, рост конструктивного начала человеческого «Я». Человек открыт миру, наделен потенциями к непрерывному развитию и самореализации. Любовь, творчество, рост, высшие ценности, смысл — именно эти и близкие им понятия характеризуют базисные потребности человека. Как отмечает В. Франкл, автор концепции логотерапии, при отсутствии или потере интереса к жизни человек испытывает скуку, предается пороку, его поражают тяжелые неудачи.

Трансперсональная психология рассматривает человека как духовное космическое существо, неразрывно связанное со всей Вселенной, космосом, человечеством, обладающее возможностью доступа к общемировому информационному космическому полю, в результате чего человек может получить информацию о любом событии, которое было, есть и будет во вселенной. Через бессознательную психику человек связан с бессознательной психикой других лиц, с «коллективным бессознательным человечества», с космической информацией, с «мировым разумом». На бессознательном уровне идет постоянное информационно-энергетическое взаимодействие человека со Вселенной, с общемировым информационным полем, с «коллективным бессознательным человечества», но человек чаще

всего об этом ничего сознательно не знает. На сознательном Уровне информационное взаимодействие человека с мировым информационным полем становится возможным либо спонтанно либо на основе специальных психологических методов: медитация, ребёфинг и пр.
Психика и личность человека настолько многогранны и сложны, что на современном этапе развития психология еще не достигла окончательно полного познания тайн человеческой души. Каждая из существующих психологических теорий и концепций раскрывает лишь какую-то одну из граней психики человека, выявляет те или иные реальные закономерности, но не всю истину о сущности психики человека. Поэтому абсолютизировать какую-либо одну психологическую теорию и отвергать все другие психологические концепции недопустимо. Чтобы познать психику человека максимально полно и всесторонне, комплексно, необходимо знать и учитывать все существующие психологические теории и подходы, необходимо рассматривать психику человека с разных сторон, выявляя и изучая ее различные грани (вполне возможно, что далеко не все грани психики человека современной науке известны). Большинство современных психологов согласны, что при анализе психики и структуры личности человека необходимо учитывать биологическую природу (тело, врожденные инстинкты) и социальную природу человека (социальные отношения, интерно-ризованные социальные нормы), сознательную и бессознательную сферы психики, единство познавательно-интеллектуальной, эмоцнонально-мотивационной, поведенческо-волевой сферы, сущность личности, ее центр, «самость».

ВОПРОС 100

Структура личности по Фрейду

Ни одно направление не приобрело столь громкую известность за пределами психологии, как фрейдизм, его идеи в -ли на искусство, литературу, медицину и другие области науки, связанные с человеком. Названо это направление па имени Зигмунда Фрейда (1856—1939). На основе многолетних клинических наблюдений Фрейд сформулировал психологическую концепцию, согласно которой психика, личность человека состоит из 3-х компонентов, уровней: «ОНО», «Я», «СВЕРХ-Я», «ОНО» — бессознательная часть психики, бурлящий котел биологических врожденных инстинктивных влечений: агрессивных и сексуальных. «ОНО» насыщено сексуальной энергией — -либидо». Человек есть замкнутая энергетическая система, количество энергии у каждого человека — постоянная величина. Будучи бессознательным и иррациональным, «ОНО» подчиняется принципу удовольствия, т. е. удовольствие и счастье есть главные цели в жизни человека. Второй принцип поведения — гомеостаз — тенденция к сохранению примерного внутреннего равновесия. Уровень «Я» сознания находится в состоянии постоянного конфликта с «ОНО», подавляет сексуальные влечения. На «Я» воздействуют три силы: «ОНО», «СВЕРХ-Я»

и общество, которое предъявляет свои требования к человеку. «Я» старается установить гармонию между ними, подчиняется не принципу удовольствия, а принципу «реальности». «СВЕРХ-Я» служит носителем моральных стандартов, это та часть личности, которая выполняет роль критика, цензора, совести. Если «Я» примет решение или совершит действие в угоду «ОНО», но в противовес «СВЕРХ-Я», то испытывает наказание в виде чувства вины, стыда, укоров совести, «СВЕРХ-Я» не пускает инстинкты в *Я», и тогда энергия этих инстинктов сублимируется, трансформируется, воплощается в иных формах деятельности, которые приемлемы для общества и человека (творчество, искусство, общественная активность, трудовая активность, в формах поведения: в снах, описках, обмолвках, шутках, каламбурах, в свободных ассоциациях, в особенностях забывания). Если энергия «либидо» не находит выхода, то у человека будут психические болезни, неврозы, истерики, тоска. Для спасения от конфликта между «Я» и «ОНО» применяются средства психологической защиты: вытеснение, подавление — непроизвольное устранение из сознания недозволенных мыслей, чувств, желаний в бессознательное «ОНО»; проекция — бессознательная попытка избавиться от навязчивого желания, идеи, приписав ее другому лицу; рационализация — бессознательная попытка рационализировать, обосновать абсурдную идею. Становление психики у ребенка, формирование его совести, Сверх-Я происходит через преодоление Эдипова комплекса. В греческом мифе о царе Эдипе, убившем своего отца и женившемся на матери, скрыт, по мнению Фрейда, ключ к якобы извечно тяготеющему над каждым мужчиной сексуальному комплексу: мальчик испытывает влечение к матери, воспринимая отца как соперника, вызывающего одновременно и ненависть, и страх, и восхищение, мальчик хочет походить на отца, но и хочет смерти ему, и потому испытывает чувство виновности, боится отца. Боясь кастрации, ребенок преодолевает сексуальное влечение к матери, преодолевает Эдипов комплекс (к 5—6 годам) и у него возникает «СВЕРХ-Я», совесть.

Ребенок является незрелым до тех пор, пока его желания господствуют над ребенком, а решение об удовлетворении этих желаний или отказе — принадлежит внешнему миру, родителям и другим людям. Стремление ребенка к удовлетворению своих желаний любой ценой по принципу удовольствия может лежать в основе асоциального его поведения. Лигль когда ребенок способен действовать по принципу реальности, учитывать требования социального окружения, анализировать и контролировать свои намерения и самостоятельно решать, нужно ли то или иное побуждение отклонить или превратить в действие — становится возможным переход к взрослому состоянию. Но следует учитывать, что продвижение к принципу реальности само по себе не гарантирует, что человек будет следовать социальным требованиям.

Развитие памяти, речи, мышления является необходимым условием для развития личности и социализации ребенка. Так разумное мышление

способствует пониманию взаимосвязи причины и следствия, а приспособление к требованиям общества и окружающего мира перестает быть простым подчинением — оно становится осознанным и адекватным. Становление принципа реальности и развитие мыслительных процессов — необходимые компоненты социализации ребенка, что открывает путь для новых механизмов социализации (таких как подражание, идентификация, интроекция), для выхода ребенка из семьи в школу, из школы в общественную жизнь, когда человек постепенно отказывается от личных преимуществ и учитывает интересы других людей, нормы морали и законы общества. Процесс формирования личности протекает сложно, противоречиво, что обуславливает множество случаев развития патологических характеров, невротических состояний, отклонений в психике и поведении.

При психоанализе (по Фрейду) стоит задача: 1) воссоздать из данных конкретных проявлений группу сил, которые вызывают болезненные патологические симптомы, нежелательное неадекватное поведение человека; 2) реконструировать прошлое травматическое событие, высвободить подавленную энергию и использовать ее для конструктивных целей (сублимация), придать этой энергии новое направление (например, при помощи анализа переноса освободить изначально подавленные детские сексуальные устремления — превратить их в сексуальность взрослого человека и тем самым дать им возможность участвовать в развитии личности). Цель психоаналитической терапии, по скромным словам Фрейда: «Превратить чрезмерные страдания невроза в нормальные, обыкновенные невзгоды повседневности».

Недостатком фрейдизма является преувеличение роли сексуальной сферы в жизни и психике человека, человек понимается в основном как биологическое сексуальное существо, которое находится в состоянии непрерывной тайной борьбы с обществом, заставляющим подавлять сексуальные влечения. Поэтому даже его последователи, неофрейдисты, отталкиваясь от основных постулатов Фрейда о бессознательности, пошли по линии ограничения роли сексуальных влечений в объяснении психики человека. Бессознательное лишь наполнялось новым содержанием: место нереализуемых сексуальных влечений заняли стремление к власти вследствие чувства неполноценности (Адлер), коллективное бессознательное («архетипы»), выражаемое в мифологии, религиозной символике, искусстве и передаваемое по наследству (К. Юнг), невозможность достичь гармонии с социальной структурой общества и вызываемое этим чувство одиночества (Э. Фромм) и другие психоаналитические механизмы отторжения личности от общества. Таким образом, человек с позиции фрейдизма — это противоречивое, изначально порочное, мучающееся, страждущее существо, невротичное и конфликтное. Заслуга Фрейда состоит в том, что он привлек внимание ученых к серьезному изучению бессознательного в психике, впервые выделил и стал изучать внутренние конфликты личности человека.

ВОПРОС 101

Теория сексуального развития З. Фрейда

Особенности сексуального развития в детском возрасте определяют характер, личность взрослого человека, его патологии, неврозы, жизненные проблемы и трудности. Фрейд сформулировал теорию сексуального развития. По его мнению, психосексуальная деятельность начинается в период кормления грудью, когда рот младенца становится эрогенной зоной — зоной удовольствия (оральная фаза). С приучением к туалету основное внимание перемещается вначале на ощущения, связанные с дефекацией (анальная фаза), а позднее на ощущения, связанные с мочеиспусканием (уретральная фаза). Наконец, примерно в возрасте 4-х лет, эти честные влечения объединяются, начинает преобладать интерес к половым органам, к пенису (фаллическая фаза). Тогда же развивается комплекс Эдипа (или Электры у девочек), суть которого заключается в преимущественно положительном отношении к родителю противоположного пола и агрессивном поведении по отношению к родителю своего пола.

Чрезмерное увлечение эротической активностью или, наоборот, мешающие ей конфликты, запреты или травмы могут вызвать задержку развития либидо на какой-то стадии. Такая задержка при неспособности разрешить эдипову ситуацию становится причиной психоневрозов, сексуальных извращений и других форм психопатологии. Фрейд и его последователи разработали подробную динамичную систему, в которой различные эмоциональные и психосоматические расстройства соотнесены со специфическими особенностями развития либидо и созревания.

Например, ребенок, который получал чрезмерную или недостаточную стимуляцию в младенчестве и у которого произошла его фиксация на оральной стадии, у него, по мнению Фрейда, скорее всего сформируется орально-пассивный тип личности — ожидает от окружающего мира «материнского отношения» к себе, постоянно ищет поддержки и одобрения, чрезмерно зависим и доверчив. В течение второй половины первого года жизни начинается вторая фаза оральной стадии — орально-агрессивная, или орально-садисткая фаза, когда у ребенка появляются зубы и кусание становится средством выражения состояния недовольства и фрустрации, вызванной отсутствием матери или отсрочкой удовлетворения. Фиксация на орально-садистской стадии выражается у взрослых в таких чертах личности, как любовь к спорам, пессимизм, критические «покусывания», цинизм, склонность эксплуатировать других и доминировать над ними с целью удовлетворения собственных нужд,

Фрейд показывал, что способ, которым родители приучают ребенка к туалету на анальной стадии развития, оказывает влияние на его позднее личностное развитие. Если родители ведут себя негибко, настаивая «сейчас же сходи на горшок», у ребенка возникает протест, тенденция «удержания», начинаются запоры, может сформироваться анально-удерживающий тип

личности, которому присущи упрямство, скупость, пунктуальность, методичность, не может переносить беспорядок и неопределенность.

Второй результат анальной фиксации, обусловленный родительской строгостью в отношении туалета — это анально-выталкивающий тип, которому присущи склонность к разрушению, беспокойство, импульсивность, даже садистическая жестокость. Если родители поощряют своих детей к регулярному опорожнению кишечника и хвалят их за это, то, по мнению Фрейда, это способствует развитию способности ребенка к самоконтролю, воспитывает позитивную самооценку и даже развивает творческие способности ребенка.

На фаллической стадии психосексуального развития в случае чрезмерной любви, опеке мальчика со стороны матери, в случае неполной семьи, либо в случае холодности, отчужденности матери, мальчик испытывает затруднения в преодолении Эдипова комплекса, в результате чего в дальнейшей его взрослой жизни могут проявляться некоторые психологические трудности (синдром «маменькиного сынка», повышенная зависимость мальчика от матери, в результате чего мужчина даже не может создать собственную семью, встретить свою любовь) или даже отклонения (синдром Дон Жуана, склонность к гомосексуализму, к инцесту). Взрослые мужчины с фиксацией на фаллической стадии ведут себя дерзко, хвастливо, опрометчиво, стремятся добиваться успеха, доказывать свою мужественность, что «они настоящие мужчины», через завоевание женщин по типу Дон Жуана *(фаллически-нарциссический характер).* У женщин фаллическая фиксация приводит к склонности флиртовать, обольщать, к беспорядочным половым связям, к стремлению главенствовать над мужчиной, проявлять напористость и самоуверенность. Фаллическая фиксация способна обуславливать формирование истерического характера у женщин. Латентная стадия (5—12 лет) характеризуется снижением полового интереса, психическая инстанция «Я» полностью контролирует потребности «ОНО», энергия человека направлена на школьное обучение, освоение общечеловеческого опыта и культуры, освоение различных форм поведения, свойственный данному полу, на установление дружеских отношений со сверстниками и взрослыми за пределами семейного окружения. В этот период ребенок начинает получать удовольствие от достижения успехов в том или ином виде деятельности (учебе, спорте, рисовании и т. п.). Чрезмерная фиксация на этой стадии обуславливает повышенную склонность к честолюбию, достижению успехов любой ценой, карьеризму, формированию характера «трудоголика», для которого интересы, успехи в работе, карьере, бизнесе становятся главным содержанием жизни, а любовь, семья, дети, друзья и пр. смещаются на задний, скрытый, малозначимый пласт жизни. Фиксация на латентной стадии способна обуславливать и формирование шизоидного характера.

С наступлением периода полового созревания начинается генитальный период сексуального развития, когда сексуальные влечения и интересы

усиливаются и концентрируются на определенных представителях противоположного пола. По мнению Фрейда, все подростки в раннем подростсковом возрасте проходят через «гомосексуальный период», предпочитают' общество сверстников одного с ними пола, и даже эпизодические гомосексуальные игры. Однако постепенно объектом энергии либидо становится партнер противоположного пола и начинается ухаживание. Увлечения в юности в норме ведут к выбору брачного партнера и созданию семьи. Генитальная стадия (12—18 лет) характеризуется возвращением детских сексуальных стремлений, все бывшие эрогенные зоны объединяются и появляется стремление к нормальному сексуальному общению. Однако осуществление нормального сексуального общения может быть затруднено и тогда возможны регрессии, возвраты к прежним стадиям развития: усиление агрессивных стремлений «ОНО», возврат Эдипова комплекса в стремлений к гомосексуальности, к предпочтительному выбору лиц своего пола и общению с ними. Нормальное развитие, по Фрейду, происходит с помощью механизма сублимации, а развитие, которое происходит посредством механизмов вытеснения, регрессии или фиксации, рождает патологические характеры. Описаны два наиболее ярких типа характера, формирующихся на этой стадии, — психическая гомосексуальность и нарциссизм. Люди с психической гомосексуальностью не проявляют гомосексуальность как половое извращение, а строят свою жизнь на основе предпочтения общества друзей семье и создают тесные связи в компаниях лиц своего пола, предпочитают дружбу и общественную деятельность в обществе лиц своего пола. Второй тип сексуального характера — нарциссизм — вся энергия либидо направляется человеком на самого себя — все внимание направлено на себя, свои действия, свои переживания, главное место занимает самоудовлетворенность и самодовольство. При благоприятных обстоятельствах развитие завершается наступлением *«психологической зрелости», главными параметрами которой являются; способность человека любить другого человека как такового, а не ради удовлетворения собственных сексуальных потребностей; стремление человека проявлять себя в продуктивном труде, в создании чего-то нового и полезного для людей.* Но стадии «психологической зрелости» достигает далеко не каждый человек, многие люди по различным причинам как бы «застревают», фиксируются на предыдущих стадиях развития. Фиксация представляет собой неспособность продвижения от одной психосексуальной стадии к другой. Она приводит к чрезмерному выражению потребностей, характерных для той стадии, на которой произошла фиксация, к специфическому формированию характера и типа личности, к специфическим проблемам взрослой жизни, т. е. *переживания раннего детства играют критическую роль в формировании взрослой личности.*

ВОПРОС 102

Защитные механизмы (по Фрейду)

Защитное поведение позволяет человеку защититься от тех проблем, которые он пока не может решить, позволяет снять тревогу от угрожающих событий (потеря близкого человека, любимой игрушки, потеря любви со стороны других людей, потеря любви к себе и т. п.), позволяет «уйти от угрожающей реальности», иногда преобразовать эту угрозу. На какое-то время защитный механизм необходим, поскольку человек в данный момент не может решить проблему, но если время идет, а человек проблему не решает, то потом этот защитный механизм может являться препятствием личностного роста, поведение человека становится мало предсказуемым, он может вредить сам себе, он уходит от реальности и от тех проблем, которые ему надо решить, т. е. сами защитные механизмы часто порождают все новые и новые проблемы, причем настоящую! свою проблему человек прячет, подменяя ее новыми «псевдопроблемами». Знаменитый психолог Фрейд выделял 7 защитных механизмов: I) подавление желаний — удаление желаний из сознания, т. к. его «нельзя» удовлетворить; подавление не бывает окончательным, оно часто является источником телесных заболеваний психогенной природы (головные боли, артриты, язва, астма, сердечные болезни, гипертония и т. н.).VJ Психическая энергия подавленных желаний присутствует в теле человека, независимо от его сознания, находит свое болезненное телесное выражение. Результатом подавления является демонстративное безразличие к данной сфере, реальности; 2) отрицание — уход в фантазию, отрицание какого-либо события как «неправды». «Этого не может быть» — человек проявляет яркое безразличие к логике, не замечает противоречий в своих! суждениях; 3) рационализация — построение приемлемых! моральных, логичных обоснований, аргументов для объяснения и оправдания неприемлемых форм поведения, мысле поступков, желаний; 4) инверсия — подмена действия, мысли, чувств, отвечающих подлинному желанию, на диаметральной противоположные поведение, мысли, чувства (например, ребенок первоначально хочет получить любовь к себе матери, но, не получая этой любви, начинает испытывать прямо противоположное желание досадить, разозлить мать, вызвать ссору и ненависть матери к себе); 5) проекция — приписывание другому человеку своих собственных качеств, мыслей, чувств — т, е. «отдаление угрозы от себя». Когда что-то осуждается в других, именно это не принимает человек в себе, но не может признать это, не хочет понять, что эти же качества присущи и ему. Например, человек утверждает, что «некоторые евреи — обманщики», хотя фактически это может значить: «Я порой обманываю»; 6) изоляция — отделение угрожающей части ситуации от остальной психической сферы, что может приводить к разделенности, раздвоенности личности, к неполному «Я»; 7) регрессия — возвращение на более ранний, примитивный способ реагирования, устойчивые регрессии проявляются в том, что человек оправдывает свои поступки с позиции

мышления ребенка, не признает логику, отстаивает свою точку зрения, несмотря на правоту аргументов собеседника, человек не развивается психически и порой возвращаются детские привычки (грызть ногти и т. п.).

По мнению 3. Фрейда, почти все нормальные элементы детской жизни, например такие как жадность, ревность, корысть, — толкают ребенка в направлении асоциальиости. И с помощью защитных механизмов психики некоторые инстик-тивные желания ребенка, не одобряемые в обществе, вытесняются из сознания, другие переходят в свою противоположность (реакционные образования), направляются на другие цели (сублимация), сдвигаются с себя на других людей (проекция) — так сложно и болезненно происходит социализация ребенка, включение его « жизнь общества. Организация защитного процесса — это важная и необходимая составная часть развития «Я».

Все люди в какой-то степени используют защитные механизмы, и это становится нежелательным в том случае, если люди чрезмерно на них полагаются, когда они искажают картину потребностей, страхов, стремлений человека. Все защитите механизмы обладают общими свойствами:

• они действуют на неосознанном уровне и поэтому являются средствами самообмана;

• они искажают, отрицают или фальсифицируют восприятие реальности, чтобы сделать тревогу менее угрожающей для человека.

Тревога или чувство надвигающейся опасности может быть следующих типов: .

• реалистическая тревога — эмоциональный ответ на угрозу реальных опасностей внешнего мира, помогает обеспечить самосохранение;

• невротическая тревога — эмоциональный ответ на опасность того, что неприемлемые импульсы со стороны «ОНО» станут осознанными, это боязнь, что ЭГО окажется неспособным контролировать сексуальные или агрессивные желания, и ты сделаешь что-то ужасное, что повлечет за собой тяжелые отрицательные последствия;

• моральная тревога — когда Эго испытывает угрозу наказания со стороны СВЕРХ-Я, когда «ОНО» стремится к активному выражению безнравственных мыслей или действий и СВЕРХ-Я отвечает на это чувством вины, стыда и самообвинения.

Социальная тревога возникает в связи с угрозой исключения из группы сверстников из-за неприемлемых действий. Позднее Фрейд показал, что тревога, берущая свое начало из I СВЕРХ-Я, в конечном счете вырастает в страх смерти и ожидание возмездия за прошлые или настоящие грехи в загробной жизни.

Неврозы развиваются у человека, по мнению Фрейда, вследствие частичного отказа системы защиты. Более тяжелое расстройство механизмов защиты приводит к психиатрическим : заболеваниям (например,

шизофрения), для которых свойственна значительная деформация Эго и восприятия реальности.

ВОПРОС 103

Бихевиоризм

Бихевиоризм определил облик американской психологии XX в. Его основатель, Джон Уотсон (1878—1958), сформулировал кредо бихевиоризма: «Предметом психологии является поведение». Отсюда и название — от английского behavior — поведение (бихевиоризм можно перевести как поведенческая психология). Анализ поведения должен носить строго объективный характер и ограничиваться внешне наблюдаемыми реакциями (все, что не поддается объективной регистрации, — не подлежит изучению, т. е. мысли, сознание человека не подлежат изучению, их нельзя измерить, регистрировать). Все, что происходит внутри человека, изучить невозможно, т. е. человек выступает как «черный ящик». Объективно изучать, регистрировать можно только реакции, внешние действия человека и те стимулы, ситуации, которые эти реакции обусловливают. И задача психологии заключается в том, чтобы по реакции определять вероятный стимул, а по стимулу предсказывать определенную реакцию.

И личность человека, с точки зрения бихевиоризма, не что иное, как совокупность поведенческих реакций, присущих данному человеку. Та или иная поведенческая реакция возникает на определенный стимул, ситуацию. Формула «стимул — реакция» S — R являлась ведущей в бихевиоризме. Закон эффекта Торндайка уточняет: связь между S и R усиливается, если есть подкрепление. Подкрепление может быть положительным (похвала, получение желаемого результата, материальное вознаграждение и т. п.) либо отрицательным (боль, наказание, неудача, критическое замечание и т. п.). Поведение человека вытекает чаще всего из ожидания положительного подкрепления, но иногда преобладает желание прежде всего избежать отрицательного подкрепления, т. е. наказания, боли и пр.

Таким образом, с позиции бихевиоризма, личность — все чем обладает индивид, и его возможности в отношении реакции (навыки, сознательно регулируемые инстинкты, социализованные эмоции + способность пластичности, чтобы образовывать новые навыки + способность удержания, сохранения навыков) для приспособления к среде, т. е. личность — организованная и относительно устойчивая система навыков. Навыки составляют основу относительно устойчивого поведения, навыки приспособлены к жизненным ситуациям, изменение ситуации ведет к формированию новых навыков.

Человек в концепции бихевиоризма понимается прежде всего как реагирующее, действующее, обучающееся существо, запрограммированное на те или иные реакции, действия, поведение. Изменяя стимулы и подкрепления, можно программировать человека на требуемое поведение.

В недрах самого бихевиоризма психолог Толмен (1948) подверг сомнению схему S — R как слишком упрощенную и ввел между этими членами важную переменную — психические процессы данного индивида, зависящие от его наследственности, физиологического состояния, прошлого опыта и природы стимула S-I-R. В 70-е тт. бихевиоризм представил свои концепции в новом освещении — в теории социального научения. По мнению Бандуры (1965), одна из главных причин, сделавших нас такими, какие мы есть, связана с нашей склонностью подражать поведению других людей с учетом того, насколько благоприятны могут быть результаты такого подражания для нас. Таким образом, на человека влияют не только внешние условия; он также постоянно должен предвидеть последствия своего поведения путем самостоятельной оценки.

ВОПРОС 104

Поведенческая концепция Б. Скиннера

Поведенческая концепция рассматривает личность как систему реакций на различные стимулы (Б. Скиннер, Дж. Хоманс и др.). Отдельную линию в развитии бихевиоризма представляет система взглядов **Б. Скнннера.** Скиннер выдвинул теорию оперантного бихевиоризма. Его механистическая концепция поведения и разработанная на ее основе технология поведения, используемая в качестве орудия управления поведением людей, получили широкое распространение в США и оказывают влияние и в других странах, в частности в странах Латинской Америки, как инструмент идеологии и политики.

В соответствии с концепцией классического бихевиоризма Уотсона Скиннер исследует поведение организма. Сохраняя двучленную схему анализа поведения, он изучает только его двигательную сторону. Основываясь на экспериментальных исследованиях и теоретическом анализе поведения животных, Скинкер формулирует положение о *трех видах* поведения: *безусловно рефлекторном, условно-рефлекторном* и *оперантном.* Последнее и составляет специфику учения Б. Скиннера.

Безусловно рефлекторный и условно-рефлекторный виды поведения вызываются стимулами *(S)* и называются респондентным, отвечающим поведением. Это реакция типа S. Они составляют определенную часть репертуара поведения, но только ими не обеспечивается адаптация к реальной среде обитания. Реально процесс приспособления строится на основе активных проб — воздействий животного на окружающий мир. Некоторые из них случайно могут приводить к полезному результату, который в силу этого закрепляется. Такие реакции *(R),* которые не вызываются стимулом, а выделяются («испускаются») организмом, некоторые из которых оказываются правильными и подкрепляются, Скиннер назвал *оперантными.* Это реакции типа R. По Скиннеру, именно эти реакции являются преобладающими в адаптивном поведении животного: они являются формой произвольного поведения.

На основе анализа поведения Скиннер формулирует свою теорию научения. Главным средством формирования нового поведения выступает подкрепление. Вся процедура научения у животных получила название «последовательного наведения на нужную реакцию».

Данные, полученные при изучении поведения животных, Скиннер переносит на человеческое поведение, что *приводит к крайне биологизаторской трактовке человека.* Так, на основе результатов научения у животных возник скиннеровский вариант программированного обучения. Его принципиальная ограниченность состоит в сведении обучения к набору внешних актов поведения и подкреплению правильных из них. При этом игнорируется внутренняя познавательная деятельность учащихся, и как следствие этого, обучение как сознательный процесс исчезает. Следуя установке уотсоновского бихевиоризма, *Ски-нер исключает внутренний мир человека, его сознание из поведения и производит бихевиоризацию его психики.* Мышление, память, мотивы и т. п. психические процессы он описывает в терминах реакции и подкрепления, а человека — как реактивное существо, подвергающееся воздействиям внешних обстоятельств. Например, интерес соответствует вероятности, являющейся результатом последствий поведения «проявления интереса». Поведение, которое ассоциируется с дружбой с каким-либо человеком, изменяется, поскольку этот человек изменяет поставляемые им подкрепления. Биологизаторский подход к человеку, характерный для бихевиоризма в целом, где нет принципиального различия между человеком и животным, достигает у Скиннера своих пределов. *Вся культура — литература, живопись, эстрада — оказываются в его трактовке «хитроумно придуманными подкреплениями».* Доведенная до крайности бихевиоризация человека, культуры и общества приводит к абсурду, что особенно выразительно проявилось в печально нашумевшей книге «По ту сторону свободы и достоинства» (1971). Трансформация Скиннером понятий свободы, ответственности, достоинства фактически означает их исключение из реальной жизнедеятельности человека.

Для разрешения социальных проблем современного общества Б. Скиннер выдвигает задачу создания *технологии поведения.* Технология поведения призвана осуществлять контроль одних людей над другими. Поскольку намерения, желания, самосознание человека не принимаются во внимание в бихевиоризме, средством управления поведением не является обращение к сознанию людей. Таким средством выступает контроль за режимом подкреплений, позволяющий манипулировать людьми.

Чтобы эффективнее управлять поведением человека, необходимо учитывать, какое подкрепление является для человека наиболее **важным, значимым, ценным в данный момент (закон субъективной ценности подкрепления) и,** предоставляя это субъективно ценное подкрепление в случае правильного поведения человека, или угрожая лишить человека этой субъективной

ценности в случае его неправильного поведения, возможно с высокой вероятностью управлять его поведением.
Скиннер сформулировал **закон оперантного обусловливания: «поведение живых существ полностью определяется последствиями, к которым оно приводит. В зависимости от того, будут ли эти последствия приятными, безразличными или неприятными — живой организм проявит тенденцию повторять данный поведенческий акт, не придавать ему никакого значения или же избегать его повторения в дальнейшем».** Человек способен предвидеть возможные последствия своего поведения и избегать тех действий и ситуаций, которые могут привести к негативным для него последствиям. Человек субъективно оценивает вероятность наступления тех или иных последствий, чем выше-субъективная вероятность наступления негативных последствий, тем сильнее это влияет на поведение человека (закон **субъективной оценки вероятности последствий).** Субъективная оценка вероятности наступления тех или иных последствий после реакций человека может не совпадать с объективной вероятностью этих последствий, но на поведение влияет именно субъективная вероятность, то, как человеку кажется, поэтому один из способов воздействия на поведение человека — «нагнетание обстановки», «запугивание», «преувеличение вероятности негативных последствий». Если человеку кажется, что вероятность негативных последствий после какой-либо его реакции незначительна, то он готов «рискнуть» и совершить данную реакцию.

ВОПРОС 105

Теория социального научения

В последние десятилетия, развивая идеи классического бихевиоризма, сформировалось социально-когнитивное направление: представители — Альберт Бандура, Джулиан Роттер. Хотя социально-когнитивные теории значительно отличаются от классического бихевиоризма Скиннера, но сохраняют строгую научную и экспериментальную методологию, которая характеризует бихевиористский подход.
Теория социального научения показывает, что награда и наказание недостаточны, чтобы научить новому поведению. Научение через имитацию, подражание, идентификацию — важнейшая форма научения. **Идентификация — процесс, в котором личность заимствует мысли, чувства а действия от другой личности, выступающей в качестве модели.** Люди могут учиться наблюдая, или читая, или слыша о поведении других людей. Человек наблюдает, что делают другие, а затем повторяет эти действия — **научение через наблюдение или пример** '. (А. Бандура).
В схему «стимул-реакция» А. Бандура включает 4 промежуточных процесса для объяснения, как подражание приводит к формированию новой реакции:

• внимание ребенка к действию модели-образца для подражания. Требования к модели — ясность, различимость, эмоциональная привлекательность, функциональное значение;
* память, сохраняющая информацию о воздействиях модели;
• наличие у ребенка необходимых сенсорных возможностей и двигательных навыков, позволяющих воспроизвести то, что он воспринимает у модели подражания;
* мотивация, определяющая желание ребенка выполнить то, что он видит у модели подражания.

Ребенок в раннем детстве ощущает, что его личное благополучие зависит от его готовности вести себя так, как от него ожидают другие, ребенок начинает осваивать действия, которые приносят удовлетворение для него и удовлетворяет его родителей (Сире), обучается действовать «как другие».

Люди формируют образ определенной поведенческой реакции через наблюдение поведения модели, и далее эта закодированная информация служит ориентиром в их действиях. Поведение модели сохраняется в памяти человека благодаря образному кодированию (мысленные визуальные образы) и вербальному кодированию (наблюдая модель, человек может повторять про себя, что она делает). Люди могут получить пользу
298
от наблюдения успехов и поражений других так же, как из своего непосредственного опыта. Наблюдаемые или косвенные последствия чужих действий (наказания или поощрения) часто могут играть важную роль в регуляции нашего поведения. **Косвенное подкрепление** осуществляется, когда наблюдатель видит действие модели с последующим результатом:
косвенное позитивное подкрепление (наблюдатели затем ведут себя так же, как наблюдаемые ранее модели, потому что модели достигли успеха, получили положительное подкрепление);
косвенное наказание (наблюдатель видел, что модель была наказана после своих действий, в результате к наблюдатель склонен не повторять таких действий).

Люди способны сами оценивать свое поведение и поощрять, или критиковать, или наказывать себя (Бандура назвал этот процесс — **самоподкреплением** — т. е. люди награждают себя поощрениями, над которыми они имеют власть, всякий раз, когда достигают установленной ими самими нормы поведения). Саморегуляция поведения включает процессы самонаблюдения, самооценки и самоподкрепления — самоответа (самопоощрение или самокритика, самонаказание).

Согласно теории социального научения Д. Роттера, социальное поведение можно описать с помощью следующих понятий: 1) **поведенческий потенциал** — каждый человек обладает определенным набором действий, поведенческих реакций, сформировавшихся в течение жизни; 2) на поведение человека влияет его ожидание, его **субъективная вероятность,** с какой, по мнению человека, определенное подкрепление будет после

определенного поведения в определенной ситуации (если человек считает, что существует высокая вероятность того или иного подкрепления в данной ситуации, он более быстро усваивает требуемое поведение, соответствующее ситуации и подкреплению); 3) на поведение человека влияет характер **подкрепления, его ценность** для человека (разные люди ценят и предпочитают разные подкрепления: кто-то более ценит похвалу, уважение со стороны других, кто-то более ценит деньги или более чувствителен к наказанию и т. п.); 4) на поведение человека влияет тип его личности, **его «локус» контроля:** — экстернал либо интернал, чувствует ли он себя «пешкой» либо считает, что достижение его целей зависит от собственных усилий. *Эк-стерналы* списывают ответственность за все происходящие с ними события на других людей и внешние обстоятельства. *Интерналы* считают себя ответственными за все хорошие и плохие события их жизни. Легче поддаются влиянию и внешнему управлению экстерналы, их поведение легче программируется изменением внешних воздействий, ситуаций, стимулов и подкреплений, поскольку они изначально больше зависят от внешних обстоятельств.

Поведенческий потенциал, по мнению Роттера, включает 5 основных блоков поведенческих реакций, «техник существования»: 1) поведенческие реакции, направленные *на достижение успеха,* результата, служат основанием социального признания; 2) поведенческие *реакции приспособления, адаптации* — это техники согласования с требованиями других людей, общественных норм и т. п.; 3) *защитные поведенческие реакции* — используются в ситуациях, требования которых превышают возможности человека в данный момент (это такие реакции, как отрицание, подавление желаний, обесценивание, затушевывание и т. п.); 4) *техники избегания* — поведенческие реакции, направленные на «выход из поля напряжения», уход, бегство, отдых и т. п.; 5) *агрессивные поведенческие реакции* — это может быть и реальная физическая агрессия, и символические формы агрессии: ирония, критика другого, насмешка, интриги, направленные против интересов другого человека и т. п.

ВОПРОС 106

Типология поведения по Макгвайру

Согласно концепции американского психолога Макгвайра, классификация поведения и поступков человека должна проводиться в зависимости от целей, потребностей, ситуации. Потребность — это переживаемое и осознаваемое состояние нужды человека в чем-либо (пище, одежде, безопасности, любви ит. п.)- Цель показывает, к чему человек стремится, какой результат хочет получить. Одна и та же цель может быть поставлена, исходя из разных потребностей.

Какой-либо поступок человека может быть 1) результатом ответной реакции на внешнее воздействие (реактивное поведение) либо 2) проявлением какого-то внутреннего источника активности, внутренней потребности,

желания (активное поведение). Целью поступка человека может быть 1) сохранение привычного, адаптивного состояния (стабильность) либо 2) приобретение нового качества, новых результатов (развитие). Закончиться поступок может при достижении 1) желательного внутреннего эффекта (мнение, оценка, чувство, настроение) либо 2) желательного внешнего эффекта, внешнего результата (достижения согласия, понимания, желаемого результата и т. п.).

Исходя из указанных критериев выделено 16 типов поведения.

1. **Перцептивное поведение** — стремление совладать с информационной перегрузкой за счет перцептивной категоризации, в результате которой многообразие воздействующей информации классифицируется, упрощается и может привести как к более ясному пониманию оцениваемого, так и к потере значимой информации.

2. **Защитное поведение** — любые реальные или воображаемые действия психологической защиты (отвергание, замещение, проекция, регрессия), которые позволяют создать, сохранить позитивный образ «Я», позитивное мнение человека о самом себе.

3. **Индуктивное поведение** — восприятие и оценка людьми самих себя на основе интерпретации значения собственных действий.

4. **Привычное поведение** — удовлетворение от положительного подкрепления создает большую вероятность воспроизведения знакомых вариантов поведения в соответствующих ситуациях.

5. **Утилитарное поведение** — стремление человека решить практическую проблему с максимальным достижением (субъективным переживанием максимально возможного успеха).

6. Ролевое **поведение** в соответствии с ролевыми требованиями, обстоятельствами, которые вынуждают человека к каким-то действиям (даже при несовпадении с личностными устремлениями).

7. **Сценарное поведение—** человек является исполнителем множества правил допустимого «приличного» поведения, соответствующего его статусу в данном культуре, обществе.

8. **Моделирующее поведение --** варианты поведения людей в малых и больших группах (заражение-; подражание, внушение), но трудно контролируемое как самим человеком, так и другими людьми.

9. **Уравновешивающее поведение** — когда человек имеет одновременно противоречащие друг Другу мнения, оценки, установки и пытается их «примирить», согласовать за счет изменения своих оценок, притязаний, воспоминаний.

10. **Освобождающее поведение** — человек стремится «обезопасить себя» (физически или свою репутацию) от реальных или кажущихся «негативных условий существования» (сохранить стабильность своего внутреннего эмоционального состояния за счет активных внешних действий: избегать возможных неудач, отказ от сред непривлекательных целей, уступчивость.

11. Атрибутивное поведение — активное устранение противоречий между реальным поведением и субъективной системой мнений, ослабление, устранение когнитивного диссонанса между желаниями, мыслями и реальными действиями, приведение их к взаимному соответствию.
12. Экспрессивное поведение — в тех случаях, сферах, в которых человек достиг высокого уровня мастерства и удовлетворения от «хорошо сделанного дела», при сохранении стабильно высокой самооценки, постоянное воспроизведение которой является основным регулятором повседневного социального поведения.
13. Автономное поведение— когда чувство свободы выбора (даже иллюзии такого выбора и контроля своих поступков) создает готовность человека преодолевать любые барьеры на пути достижения цели (высокий уровень внутреннего «локуса контроля» своих поступков, представление о себе как об активном «деятеле», а не исполнителе чьих-то приказов, чьей-то воли).
14. **Утверждающее поведение** — переживание своих действиГ как свершение своих планов при максимальном использо-вании внутренних собственных условий.
15. **Исследовательское поведение** — стремление к новизне физического и социального окружения, готовность «терпеть» информационную неопределенность, «редуцирование» разнообразной внешней информации к форме, к которой применимы освоенные ранее приемы ее обработки.
16. **Эмпатическое поведение** — учет, большой охват чувственной информации, лежащей в основе межличностного взаимодействия людей, способности чувствовать и понимать эмоциональное и душевное состояние другого человека.

ВОПРОС 107

Когнитивные теории личности

Слово **«когнитивный»** происходит от латинского глагола cognoscere — знать. Психологи, сплотившиеся вокруг этого подхода, утверждают, что человек — это не машина, слепо и механически реагирующая на внутренние факторы или на события во внешнем мире, напротив, разуму человека доступно большее: анализировать информацию о реальной действительности, проводить сравнения, принимать решения, разрешать проблемы, встающие перед ним каждую минуту. Швейцарский психолог Жан Пиаже (1896—1980), поставив перед собой задачу выяснить, каким образом человек познает реальный мир, изучал закономерности развития мышления у ребенка и пришел к выводу, что когнитивное развитие представляет собой результат постепенного процесса, состоящего из последовательных стадий. Развитие интеллекта ребенка происходит в результате постоянных поисков равновесия между тем, что ребенок знает, и тем$_5$ что он стремится понять. Все дети проходят эти стадии развития в одной и той же последовательности, причем некоторые проходят через все стадии, тогда как у других развитие тормозится или блокируется на каком-

то этапе из-за недостатка одного или нескольких необходимых факторов. Это продвижение вперед определяется совместным воздействием созревания нервной системы, опыта обращения с различными предметами и таких социальных факторов, как язык и воспитание.

Когнитивные теории личности исходят из понимания человека как «понимающего, анализирующего», поскольку человек находится в мире информации, которую надо понять, оценить, использовать. Поступок человека включает три компонента: 1) само действие, 2) мысль, 3) чувства, испытываемые при выполнении определенного действия. Внешне похожие поступки могут быть разные, т. к. мысли и чувства были иными. Субъективная интерпретация ситуаций есть более истинный фактор принятия решения, чем «объективное» значение этих ситуаций. Разные люди по-разному «видят», интерпретируют ситуации, в которых они действуют. Оказавшись в реальной ситуации, человек не имеет возможности всестороннего анализа обстоятельств (мало времени, нехватка знаний), ему нужно решать, человек делает выбор и совершает поступок (бихевиористы тут заканчивают анализ поведения), но когнитивная и эмоциональная часть поступка еще не завершена, т. к. сам поступок является источником информации, позволяющей формулировать или изменять мнение о себе или о других.

После реакции человек в той или иной степени осуществляет субъективный анализ своего поведения, степени его успешности, на основе чего осуществляет необходимую коррекцию кли делает какие-то выводы на будущее.

Психолог Зимбардо, изучая формы антисоциального поведения, сделал вывод, что большая часть таких отрицательных поступков может быть объяснена с помощью анализа ситуационных и межличностных факторов, а не диспозиционными устойчивыми личностными особенностями человека («он всегда такой»), напротив, даже хорошие люди могут совершать отрицательные поступки в сложных обстоятельствах и ситуациях. Ситуации создают потенциальные силы, способствующие актуализации или препятствующие реализации намерения, планов, отношений человека. Находя или создавая соответствующий — удобный — канал ситуационных явлений, можно добиться кардинального изменения поведения людей за счет манипулирования отдельными частными характеристиками ситуации, и наоборот, не найдя такого, можно безрезультатно потратить много усилий, организуя внешнее воздействие на людей.

Психолог Эллис считает, что неправильное поведение человека вызвано прежде всего иррациональными мыслями, порождаемыми «активизирующей ситуацией». В этом случае необходимо анализировать вместе с человеком ситуацию, в которой он оказался, и выводы, которые он из нее извлек. В задачи терапевта входит изучение мыслительных процессов клиента и доведение до его сознания иррациональных моментов, содержащихся в его мыслях. Выработка у человека более объективного восприятия событий

приводит его к поиску новых действенных решений. Таким образом, неадаптивные формы поведения мало-помалу будут замещаться новыми, более эффективными формами, т. е. модификация мыслей приводит к изменению поведения.

Американский психолог А. Бек указывал, что «то, как люди думают, определяет — что они чувствуют и как действуют». *Патологические эмоциональные состояния и неадекватное поведение есть результат «неадаптивных» когнитивных процессов, поэтому цель когнитивной терапии заключается в «модификации дисфункциональных убеждений и ошибочных'способов переработки информации».*

Когнитивное направление подчеркивает влияние интеллек-туальныхили мыслительных процессов на поведение человека. Джордж Келли (1905—1966) — один из основателей этого направления, считал, что любой человек — это своеобразный исследователь, стремящийся понять, интерпретировать, предвидеть и контролировать мир своих личных переживаний, делающий вывод на основе своего прошлого опыта и строящий предположения о будущем. И хотя объективная реальность существует, но разные люди осознают ее по-разному. Келли полагал, что люди *воспринимают мир при помощи четких систем или моделей, называемых конструктами. Личностный конструкт — это идея или мысль, которую человек использует, чтобы осознать или интерпретировать, объяснить или предсказать свой опыт. Он представляет собой устойчивый способ, которым человек осмысляет какие-то аспекты действителыюсти в терминах* ***схожести и*** *контраста.* Если конструкт помогает точно прогнозировать события, человек, 3 вероятно, сохранит его. И наоборот, если прогноз не подтвердится, конструкт, на основании которого он был сделан, вероятно, подвергнется пересмотру.

ВОПРОС 108

Гуманистическая психология. Иерархия потребностей А. Маслоу

Гуманистический подход к пониманию человека проявляется в том, что человек рассматривается как изначально хорошее существо, которому потенциально присущи положительные духовные качества и высшие духовные потребности к самосовершенствованию, стремление понять себя, смысл жизни, свое назначение в мире, потребности в красоте, гармонии, истине и т. п.)- Но эти духовные качества и потребности выступают как потенции, которые могут реализоваться в реальной жизни человека, а могут и не реализоваться в случае неблагоприятных социальных условий окружения. Но даже если в данный момент у человека положительные духовные качества и потребности не проявляются и он является негодяем или полным ничтожеством, это не значит, что он таким останется навсегда — все равно остается вероятность того, что высшие духовные качества проявятся в будущем, поскольку они заложены в каждом как потенции.

Гуманистическая психология относится к каждому человеку с оптимизмом и верой в его хорошие склонности.

Если фрейдизм изучает невротическую личность, желания, поступки и слова, которые расходятся между собой, суждения о самом себе и о других людях часто диаметрально противоположны («Обычно люди неискренни», «Я обычно искренен»), т. е. противоречивую, нецелостную, несовершенную личность, которой чего-то не хватает, то гуманистическая психология, напротив, изучает здоровые, гармоничные личности, достигшие вершины личностного развития, вершины «самоактуализации». Такие «самоактуализирующие» личности, к сожалению, составляют лишь 1—4% от общего количества людей, а остальные находятся на той или иной ступени развития.



Рис. 11. Иерархия потребностей человека
(или ступени развития)

А. Маслоу, один из ведущих психологов в области исследования мотивации в США, разработал «иерархию потребностей». Она состоит из следующих ступеней: ступень 1 — физиологические потребности — это низшие, управляемые органами тела потребности, такие как дыхание, пищевая, сексуальная, потребность в самозащите. Ступень 2 — потребность в надежности — стремление к материальной надежности, здоровью, обеспечению по старости и т. п. Ступень *3* — социальные потребности. Одного человека удовлетворяют очень немногие контакты с другими людьми, в другом человеке эта потребность в общении выражается очень сильно. Ступень 4 — потребность в уважении, осознании собственного достоинства — здесь идет речь об уважении, пристиже, социальном успехе. Вряд ли эти потребности удовлетворяются отдельным лицом, для этого требуются группы. Ступень 5 — потребность в развитии личности, в осуществлении самого себя, в самореализации, самоактуализации, в осмыслении своего назначения в мире.

Маслоу выявил следующие принципы мотивации человека: 1) мотивы имеют иерархическую структуру; 2) чем выше! уровень мотива, тем менее жизненно необходимыми являются соответствующие потребности: тем дольше можно задержать их реализацию; 3) пока не удовлетворены нижние потребности, высшие остаются сравнительно неинтересными. С момента выполнения низшие потребности перестают быть потребностями, т. е. они теряют мотивирующую силу; 4) с повышением потребностей повышается готовность к большей активности. Таким образом, возможность к

удовлетворению высших потребностей является большим стимулом активности, чем удовлетворение низших.
Маслоу отмечает, что нехватка благ, блокада базовых и физиологических потребностей в еде, отдыхе, безопасности приводит к тому, что эти потребности могут стать для обычного человека ведущими («Человек может жить хлебом единым, когда не хватает хлеба»). Но если базовые первичные потребности удовлетворены, то у человека могут проявляться высшие потребности, метамотивация (потребности к развитию, к пониманию своей жизни, к поиску смысла своей жизни). Для многих людей присущи так называемые «неврозы существования», когда человек не понимает, зачем живет, и страдает от этого.
Если человек стремится понять смысл своей жизни, максимально полно реализовать себя, свои способности, он постепенно переходит на высшую ступень личностного саморазвития.

ВОПРОС 109
Самоактуализация личности
«Самоактуализирующейся личности» присущи следующие особенности: 1) полное принятие реальности и комфортное отношение к ней (не прятаться от жизни, а знать, понимать ее);
2) принятие других и себя («Я делаю свое, а ты делаешь свое. Я в этом мире не для того, чтобы соответствовать твоим ожиданиям. И ты в этом мире не для того, чтобы соответствовать моим ожиданиям. Я есть я, ты есть ты. Я уважаю и принимаю тебя таким, каков ты есть»); 3) профессиональная увлеченность любимым делом, ориентация на задачу, на дело; 4) автономность, независимость от социальной среды, самостоятельность суждений; 5) способность к пониманию других людей, внимание, доброжелательность к людям; 6) постоянная новизна, свежесть оценок, открытость опыту; 7) различение цели и средств, зла и добра («Не всякое средство хорошо для достижения цели»); 8) спонтанность, естественность поведения; 9) юмор; 10) саморазвитие, проявление способностей, потенциальных возможностей, самоактуализирующее творчество в работе, любви, жизни; 11) готовность к решению новых проблем, к осознанию проблем и трудностей, к осознанию своего опыта, к подлинному пониманию своих возможностей.
Активная позиция по отношению к действительности, изучение и преодоление реальности, а не бегство от нее, способность видеть события своей жизни такими, какие они есть, не прибегая к психологической защите, понимание того, что э отрицательной эмоцией скрывается проблема, которую на. решить, готовность идти навстречу проблемам, отрицательным эмоциям, чтобы найти и снять помехи для личности роста -— вот что позволяет человеку достичь понимания себя, смысла жизни, внутренней гармонии и самоактуализации. Принадлежность к группе и чувству

самоуважения — необходимые условия для самоактуализации, т. к. человек может . понять себя, только получая информацию о себе от других людей.
Но почему самоактуализирующихся людей мало? Маслоу считает, что причин может быть несколько: неблагоприятные социальные условия, блокирующие удовлетворение низших и высших потребностей; незнание человеком своего потенциала, сомнение в своих способностях, страх успеха, который мешает человеку стремиться к самосовершенствованию (комплекс Ионы); чрезмерное влияние потребностей безопасности, которые блокируют стремление человека к росту, самосовершенствованию, изменению, поскольку это может сопровождаться риском, ошибками, тревогой. Неудовлетворение высших метапотребностей — потребностей роста (Маслоу выделяет 14 высших духовных метапотребностей: стремление к целостности личности, совершенствованию, завершению, справедливости, порядку и закону, активности функционирования, дифференциации и сложности, красоте, честности, открытости и простоте, доброте, уникальности и новизне, игре и юмору, истине и чести, независимости и автономий, свободе) может не осознаваться человеком и не переживаться как осознанное желание, но тем не менее их неудовлетворение подавляет рост и функционирование здоровой личности и даже вызывает специфические психические заболевания — метапатологии (апатия, депрессия, отчуждение, цинизм, неспособность глубоко любить кого-либо, стремление жить только сегодняшним днем; отсутствие интереса к тому, что происходит в мире, к новой информации; ненависть, отвращение; тотальный эгоизм; нежелание чего либо добиваться; ощущение бессмысленности, отчаяния, утрата смысла жизни, уход в наркотики, пьянство),
Патогенные механизмы, мешающие развитию личности, следующие; пассивная позиция по отношению к действительности; вытеснение и другие способы защиты «Я»: проекция, замещение, искажение истинного положения вещей в угоду внутреннему равновесию и спокойствию. Деградации личности способствуют психологические и социальные факторы. Этапы деградации личности: 1) формирование психологии «пешки», глобального ощущения своей зависимости от других сил (феномен «выученной беспомощности»); 2) создание дефицита благ, в результате ведущими становятся первичные потребности в пище и выживаемости; 3) создание «чистоты» социального окружения — разделение людей на «хороших» и «плохих», «своих» и «чужих», создание вины и стыда за себя; 4) создание культа «самокритики», признания даже в совершении тех неодобряемых поступков, которые человек никогда не совершал; 5) сохранение «священных основ» (запрещается даже задумываться, сомневаться в основополагающих предпосылках идеологии); 6) формирование специализированного языка (сложные проблемы спрессовываются до коротких, очень простых, легко запоминающихся выражений). В результате всех этих факторов для человека становится привычным «нереальное

существование», поскольку из сложного, противоречивого, неопределенного реального мира человек переходит в «нереальный мир ясности, упрощенности», формируется у человека несколько «Я», изолированных функционально друг от друга. Образуется «экзистенциальный вакуум», когда человек потерял «животные инстинкты», потерял социальные нормы, традиции, определяющие, что человек должен делать, и в результате он сам не знает, что он хочет (а может, уже ничего не хочет), и тогда он делает то, что хотят другие, выступая «пешкой» в чужих руках.

ВОПРОС 110

Гуманистический и феноменологический подход к анализу личности К. Роджерса

Согласно Карлу Роджерсу (1902—1987), каждый организм наделен стремлением заботиться о своей жизни с целью сохранять ее и улучшать. У человека на основе разнообразного жизненного опыта общения с другими людьми и поведения людей по отношению к нему, формируется система представлений о себе — «реальное Я». То, каким человеку хотелось бы стать в результате реализации своих возможностей — образует «идеальное Я». К этому «идеальному Я» и стремится приблизиться «Я» реальное. Поскольку у человека есть потребность в самоуважении и он хочет получить положительное отношение к себе людей, то человек порой скрывает свои истинные мысли и чувства, желания, внешне демонстрируя вместо этого те, которые получат одобрение окружающих. В результате человек все меньше остается самим собой, возникает внутренний разлад между желаниями и внешним поведением человека, какая-то часть! личности подавляется, прячется, что вызывает внутреннюю напряженность, невротичность и дальнейшее отделение от «идеального Я». Личность уравновешена тем больше, чем больше согласия или конгруэнтности между «реальным Я» и его чувствами, мыслями, поведением, что позволяет ему приблизиться к своему «идеальному Я», а именно в этом суть актуализации. Стремление к саморазвитию, самоактуализации, пониманию и реализации смысла жизни является высшей духовной потребностью, потенциально присущей каждому человеку, но часто не реализованной в действительной жизни человека.

Феноменологический подход Роджерса базируется на еледующих идеях:

• поведение человека можно понимать только на основе анализа его субъективного восприятия и познания действительности;

• люди способны сами определять свою судьбу, т. е. самоопределение является существенной частью природы человека, и люди, в конечном счете, ответственны за то, что они собой представляют;

• люди в своей основы добры и обладают стремлением к совершенству, естественно и неизбежно движутся в направлении автономности и зрелости, реализуя внутренние возможности и личностный потенциал.

Люди реагируют на события в соответствии с тем, как они субъективно воспринимают юс. Чувства человека не есть прямое отражение мира

реальности. Каждый человек интерпретирует реальность в соответствии со своим субъективным восприятием, и его внутренний мир в полной мере доступен только ему самому. Понимание поведения человека зависит от изучения его субъективного восприятия реальности. Если мы хотим объяснить, почему человек думает, чувствует и ведет себя данным образом, необходимо понять его внутренний мир, его субъективные переживания, которые ответственны за его поведение.
Восприятие и интерпретация человеком самого себя или его **Я-концепцвя («самость»)** отражает те характеристики, которые человек воспринимает как часть себя, как он видит себя в связи с различными ролями, которые играет в жизни.
Роджерс выделяет условия, важные для развития Я-концепции:
• для любого человека важно, чтобы его любили и принимали другие **— эта потребность в позитивном внимании** развивается как осознание возникновения «Я»;
• людям необходимо позитивно рассматривать себя — эта **потребность в позитивном внимании к** себе гарантирует, что человек будет стремиться действовать так, чтобы и другие, и он сам одобрительно отзывались о его поступках. Обычно поведение человека согласуется с его Я-концепцией;
• люди, особенно дети, *сильно подвержены влиянию значимых лиц,* а поскольку чаще всего значимые лица (родители, учителя, друзья и пр.) позитивно относятся только к желаемому поведению человека, проявляя тогда внимание, любовь, уважение, (по принципу: «Я буду уважать, любить и принимать тебя только в том случае, если ты будешь таким, каким я хочу тебя видеть»), то ребенокстарается соответствовать стандартам, ожиданиям и требованиям других, ведет себя так, как требуется, чтобы ; получить одобрение и признание людей, и скрывает все то, что может не понравиться этим значимым лицам. Чем шире эта область скрываемого, подавляемого, тем 1 сильнее выражается «притворство» в поведении человека, тем более нарастает разрыв между «реальным Я» и реальным поведением, а также между «реальным Я» и «идеальным Я», тем невротичнее состояние и поведение человека, тем более затрудняется процесс актуализации и развития личности.
Роджерс считал, что единственный способ не мешать тенденции актуализации и развития личности человека — это дать ему безусловное позитивное внимание, т. е. *человека любят и принимают без критики и оговорок.* Роджерс полагал, что наилучшей родительской стратегией в отношении ребенка, который ведет себя нежелательным образом, будет сказать ему: «Мы тебя очень любим, но то, что ты делаешь, огорчает нас и поэтому лучше бы ты этого не делал». Ребенка всегда следует любить и уважать, но не следует терпеть его плохое поведение. Безусловное позитивное внимание и принятие ребенка со стороны других лиц обусловливает и позитивное отношение человека к самому себе,

искренность его поведения и чувств, раскрывает его естественную тенденцию самоактуализации, присущую каждому человеку.

Многие люди имеют негативную Я-концепцию, то есть недовольны собой, не способны принимать себя и соответственно не могут принимать других, недовольны всей жизнью и всеми окружающими людьми. Нелюбовь к себе сопровождается существенной враждебностью к другим, т. е. отношение к себе отражается на отношении к другим. Самоприятие является важным и необходимым условием для полноценного функционирования человека.

Позитивно развитый человек способен свободно жить так, как он хочет, без внешних ограничений и запретов, способен делать выбор и руководить собой, осознавая свою эмпирическую свободу по принципу: «Единственный, кто отвечает за мои собственные действия и их последствия — это я сам», не перекладывая ответственность на других. Для оптимальной психологической зрелости характерна креативность, творческий образ жизни, способность жить конструктивно и адаптивно создавая продукты творчества (идеи, проекты, действия), гибко, творчески приспосабливаясь к изменяющимся условиям.

Гуманистическая терапия, центрированная на человеке, предполагает, чтобы психотерапевты никогда не давали советов, не отвечали на вопросы, не пробовали задавать вопросы, они лишь пытались отразить то, что сказал клиент и пояснить его чувства в процессе отражения и пояснения, выполняя как бы роль «выпрямляющего зеркала», т. е. отразить клиенту более точно то, что он в действительности говорит и чувствует, понять самовосприятие клиента, установить благоприятные взаимоотношения с клиентом. Терапевт испытывает эмпатическое понимание внутренней системы координат клиента и стремится передать это клиенту, терапевт способен чувствовать внутренний мир переживаний клиента так, как если бы он был его собственный, способен смотреть на мир как бы глазами клиента.

ВОПРОС 111

Трансперсональная психология. Взгляды К. Юнга

Хотя до конца 60-х гг. трансперсональная психология не оформилась как отдельная дисциплина, трансперсональные тенденции в психологии существовали уже несколько десятилетий: Самыми видными представителями этого направления были К. Юнг, Р. Ассаджиоли, А. Маслоу. Мощным рычагом для нового движения послужили клинические исследования с применением психоделических препаратов (ЛСД), методов голотропного погружения и ребефинга (С. Грофф). Трансперсональная психология доказала наличие бессознательного информационно-энергетического взаимодействия психики человека со Вселенной, космосом, природой, всем человечеством, общемировым информационным полем.

Почти во всех трансперсональных мировоззрениях выделяют следующие главные уровни: 1) физический уровень неживой материи, энергии; 2) биологический уровень живой, чувствующей материи/энергии; 3)

психологический уровень ума, Эго, логики; 4) тонкий уровень парапсихологических и архетипических явлений; 5) причинный уровень, характеризующийся совершенной трансценденцией; 6) абсолютное сознание. Вселенная представляет собой интегральную и единую сеть этих взаимосвязанных, взаимопроникающих миров, поэтому не исключено, что при определенных обстоятельствах человек может восстановить свою тождественность с космической сетью и сознательно пережить любой аспект ее существования (телепатия, психодиагностика, видения на расстоянии, предвидение будущего и т. д.).

К. Юнг уделял большое внимание бессознательному и его динамике, но его представление о бессознательном радикально отличалось от мнения Фрейда. Юнг рассматривал психику как комплементарное взаимодействие сознательного в бессознательного компонентов при непрерывном обмене энергией между ними. Для него бессознательное не было психобиологической свалкой отторгнутых инстинктивных тенденций, вытесненных воспоминаний и подсознательных запретов. Он считал его творческим, разумным принципом, связывающим человека со всем человечеством, с природой и космосом. Изучая динамику бессознательного, Юнг открыл функциональные единицы, для которых использовал название «комплексов». Комплексы — это совокупность психических элементов (идей, мнений, отношений, убеждений), объединяющихся вокруг какого-то тематического ядра и ассоциирующихся с определенными чувствами. Юнгу удалось проследить комплексы от биологически детерминированных областей индивидуального бессознательного до изначальных мифопорождающих паттернов, которые он назвал «архетипами». Юнг пришел к выводу, что помимо индивидуального бессознательного существует коллективное, расовое бессознательное, общее для всего человечества и являющееся проявлением созидательной космической силы. Юнг считал, что в процессе индивидуализации человек может преодолеть узкие границы Эго и личного бессознательного и соединиться с высшим «Я», соразмерным всему человечеству и всему космосу. Таким образом, Юнг может считаться первым представителем трансперсональной ориентации в психологии. Среди областей, открытых и серьезно изученных Юнгом и его последователями, — динамика архетипов и коллективного бессознательного, мифотворческие свойства психики, определенные типы медиумических явлений и синхронные связи психологических процессов с объективной реальностью.

Юнг рассматривал структуру личности как состоящую из трех компонентов: 1) сознание — ЭГО — Я; 2) индивидуальное бессознательное — «ОНО»; 3) «коллективное бессознательное», состоящее из психических первообразов или «архетипов». Коллективное бессознательное — в отличие от индивидуального (личностного бессознательного) — идентично у всех людей и потому образует всеобщее основание душевной жизни каждого человека, будучи по природе своей сверхличным. Коллективное

бессознательное — наиболее глубинный уровень психики. Юнг рассматривает его и как результат предшествующего филогенетического опыта, и как априорные формы психики, и как совокупность коллективных идей, образов, представлений человечества, как наиболее распространенные в ту или иную эпоху мифологемы, выражающие «дух времени».

Рассмотрим подробнее, как понимал Юнг структуру сознания и структуру бессознательного в психике человека (представим их в виде схемы).

1. СОЗНАНИЕ: Восприятие Эмоции
Мышление Интуиция
Воля Влечения
Сновидения

2. ЛИЧНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ:

2.1. Информация из внешнего мира малой интенсивности, которая не достигла уровня сознания;

2.2. Содержания, которые потеряли интенсивность и забыты;

2.3. Врожденные биологические инстинкты и побуждения;

2.4. Вытесненные из сознания, подавленные желания, мысли, переживания, образующие «бессознательные комплексы»;

3. КОЛЛЕКТИВНОЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ: Архетипы == обуславливают:

3.1. Предрасположенность к поведению определенного типа;

3.2. Коллективные идеи человечества в определенную эпоху, «дух эпохи»;

3.3. Влияют на внешний физический мир, природу, космос. Архетип усваивается личностью, поэтому он есть в личности, но он есть и вовне. Часть архетипа, усвоенная и направленная вовне, образует «персону» (-маску»), сторона архетипа, обращенная внутрь индивида, — это «тень» («тень» носит врожденный характер: если «сорвать маску», то увидим «тень», которая проявляется в комплексах, симптомах). Психологическая коррекция эффективна, лишь если происходит коррекция «тени» и «персоны». *Коллективное бессознательное— есть «предпосылка каждой индивидуальной психики, подобно тому, как море есть предпосылка каждой отдельной волны».* Характеризуя коллективное бессознательное как такую психическую систему, которая имеет «коллективную, универсальную и безличную природу, идентичную у всех индивидов», Юнг выделяет такие его особенности:

1) своим существованием коллективное бессознательное обязано исключительно наследственности;

2) оно не основано на личном опыте и не развивается индивидуально.

Коллективное бессознательное неразрывно связано с личностным бессознательным и вместе с ним и другими системами психики образует единую психическую структуру личности. По мнению Юнга, *все эти различные уровни бессознательного (коллективного и индивидуального) и сознания образуют взаимосвязанные системы психики; «Я», Маску (Персона), Тень, образы женщины и мужчины (Анима, Анимус) и т. д. Их призвана объединить Самость.* Интегрирующий центр этой структуры,

архетип единства и целостности, Юнг обозначил как *Самость.* Самость — самый важный архетип в теории Юнга, он представляет собой сердцевину личности, вокруг которой организованы н объединены все другие элементы. *Когда достигнута интеграция всех аспектов души, человек ощущает единство, гармонию и целостность.*

Таким образом, в понимании Юнга развитие самости — это главная цель человеческой жизни. Становление Самости происходит в процессе индивидуации — такого психического развития, которое реализуется лишь во второй половине жизни, когда индивид освобождается совсем от родительских уз и обретает новое единство сознания с бессознательным, в ходе которого прэксходит интеграция многих противодействующих внутрилнчностных сил и тенденций, полное развитие и выражение всех элементов личности. *Итогом осуществления индивидуации является самореализация, но на эту конечную стадию развития личности способны подняться высокообразованные и способные люди, имеющие к тому же достаточный досуг.* Из-за этих ограничений самореализация недоступна подавляющему большинству людей.

Заслуга Юнга заключается в том, что он показал, что *бессознательная часть психики человека является важнейшей информационной и творческой базой человека, что бессознательное содержит значительно больше информации, чем сознание, и поэтому является связующим звеном с миром, с природой, космосом.* Юнг указывал, что именно в бессознательное поступает та информация из внешнего мира, которая изначально обладает малой интенсивностью или иными параметрами, делающими ее не доступной для сознания человека. Современные исследования подтвердили правоту Юнга: оказывается, каждую секунду человек получает из внешнего мира и космоса около миллиарда бит информации, но ощутить и осознать человек может лишь 16 бит информации в секунду, а остальная информация (практически весь этот миллиард бит информации поступает в бессознательное). Таким образом, бессознательная часть психики несравненно более информационно насыщена, чем сознание, и более тесно связана с миром, природой, людьми, космосом.

Юнг ввел понятие аморального *связующего принципа синхронности* — которое обозначает осмысленные совпадения событий, разделенных во времени и пространстве.

По его определению, синхронность вступает в силу, когда *«определенное психическое состояние имеет место одновременно с одним или несколькими внешними событиями, которые возникают как значимые параллели текущему субъективному состоянию».* Синхронично связанные события явно соотносятся тематически, хотя между ними нет линейно причинной связи. *Возможное объяснение явлений «синхронности» — наличие бессознательной связи человека с другими людьми, с архетипами коллективного бессознательного, с физическим миром и информационным*

полем человечества и космоса, с прошлыми, настоящими и будущими событиями.

ВОПРОС 112

Концепция психосинтеза Ассаджиоли

Концепция психосинтеза, разработанная итальянским психиатром Р. Ассаджиоли, является прикладной концепцией, не претендующей на собственную методологию, а опирающуяся на методологию других школ (глубинная, гуманистическая и трансперсональная психология). Его концептуальная система основана на предположении, что человек пребывает в постоянном процессе роста, актуализируя свой непроявленпый потенциал. Структура личности, по Ассаджиоли, сложна и складывается из семи динамических составляющих (рис. 12). Низшее бессознательное управляет базовыми психологическими активностями, примитивными инстинктивными потребностями и эмоциональными комплексами. Среднее бессознательное, ассимилирующее опыт, прежде чем он достигнет сознания, соответствует в общих чертах подсознанию Фрейда. Сфера сверхсознания — местонахождение высших чувств и способностей, таких, например, как интуиция и вдохновение. Поле сознания включает анализируемые чувства, мысли, побуждения, О точке ясного осознавания говорится как о сознательной самости, а высшая самость — это тот аспект индивидуальности, который существует отдельно от сознания, ума и тела. Все эти элементы входят в коллективное бессознательное.

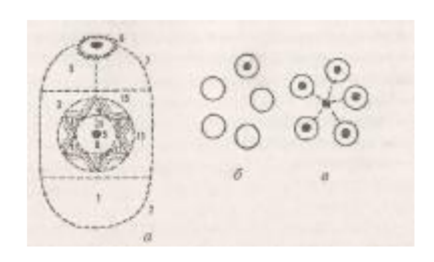


Рис. 12. Карта внутреннего мира (по Ассаджиоли)

1 — низшее бессознательное (подавленные желания, комплексы, инстинкты, давно забытые воспоминания);
2 — среднее бессознательное — это область, где пребывают все наши психологические навыки и состояния, которые могут быть произвольно перенесены в поле сознания;
3 — высшее бессознательное или сверхсознание — эволюционное будущее человека, все то, чего он может достичь в процессе развития; высшие парапсихологические способности, интуиция, творческое вдохновение, экстаз, духовность, влечения к любви, справедливости, красоте, состраданию, гармонии;
4 — поле сознания — непрерывный поток ощущений, образов, мыслей, чувств, желаний, доступных сознательному анализу;

5 — сознательное личное «Я» — центр сознания, личности, но он исчезает, когда человек засыпает, находится под наркозом;
6 — высшее надличное истинное «Я» (или «СВОЕ»), которое пребывает над потоком мысли и состояниями тела и не подвержено их влиянию; «Высшее Я» — совокупность возможностей человеческого развития, связующее звено между индивидуальными и всеобщими процессами, «высшее Я» — единое со Вселенной а личное, сознательное «Я» — лишь частичное неполное отражение «высшего Я», его проекция на поле личности;
7 — коллективное бессознательное (по Юнгу — «коллективное бессознательное — предпосылка каждой индивидуальной психики, подобно тому, как море есть предпосылка каждой отдельной волны». Между человеком и другими людьми все время протекают процессы «психического проникновения»;
8 — воля; с помощью воли «Я» может управлять своими] психическими функциями;
9 — ощущения;
10 — эмоции-чувства;
11 —импульсы-желания;
12 — воображение;
13 — мышление;
14 — интуиция;
15 — субличности — психологические образования, подоб-ные живым существам, сосуществующим в общем простран-стве личности. Каждая субличность ведет собственный стиль жизни, имеет свои собственные движущие желания, мотивы, мысли, чувства, поступки, модель мира.
Важным элементом психосинтеза Ассаджиоли является по-нятие субличностей — динамических энергетически-смысловых подструктур, которые обладают относительно независимым существованием. Субличность — совокупность установок, поведенческнх стереотипов, влечений, мнений, которая обретает целостную различимую форму в сознании человека. Каждая субличность обладает энергией, т. е. это не только смысловое, но и энергетическое образование. Каждая субличность ведет собственный стиль жизни, имеет свои движущие мотивы, желания, мысли, чувства, формы поведения. Самые привычные субличности — те, что связаны с ролями, которые мы играем в жизни, например сына, отца, любимого, врача, учителя или служащего. Каждая субличность строится на основе какого-то желания целостной личности, выражают какие-то жизненно важные же-лания и цели человека. В каждом человеке есть большой набор субличностей, отличающихся от субличностей других людей Можно проанализировать, выделить эти субличности и дать каж- дои субличности «свое имя», некоторые из них могут походить на клички; Авантюрист, Благоразумный, Беззащитная крошка, Знаток, Одинокое сердце, «Что подумают люди», Критик, Сабо-тажник и пр. Игры, в которые играют эти субличности, внутренние голоса человека становятся

деструктивными в том случае, если человек не осознает их или не принимает мер для примирения конфликтных сторон внутри себя самого. Субличности становятся вредными только тогда, когда контролируют человека. «НЕ ЗНАЯ И НЕ ПОНИМАЯ СЕБЯ, НЕЛЬЗЯ УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ». Чтобы постичь истинное Я, высшее Я, необходимо осуществить терапевтический процесс психосинтеза, который включает четыре стадии: 1) глубокое познание своей личности; 2) достижение контроля над различными элементами личности; 3) постижение своего истинного Я, выявление или со-здание объединяющего центра, в результате чего подняться от личного Я к высшему Я; 4) психосинтез, формирование или перестройка личности вокруг нового центра.

На первой стадии человек узнает о различных составляющих своей личности, познает свои субличности (простейшее средство осознать наиболее сильные субличности: ответить 20 раз на вопрос «Кто Я»). Некоторые субличности могут быть более близки к осознанию, некоторые более удалены от него, некоторые находятся в нижней бессознательной области, некоторые в области сверхсознания, многие — в области среднего бессознательного. Не следует осуждать свои субличности (даже субличность «лентяй» или «трус»), ибо осуждая личность, мы способствуем се дальнейшему отпаданию от истока, способствуем ее ухудшению. Напротив, важно выяснить основное ценное качество каждой субличности, необходимое человеку в его жизни. Далее у «трудных» субличностей есть здоровое ядро, ее сущностное качество, например, субличность «лентяй» первоначально несет здоровое качество сохранения, защиты здоровья и сохранение сил своего хозяина. Выявив сущностное качество субляч-ности, можно интегрировать ее в свою жизнь, воссоединить с другими частями. Каждая субличность обладает энергией, а энергию уничтожить нельзя, ее можно лишь преобразовать. Можно отметить следующую пользу от работы субличностями:

1) человек не только узнает разнообразные стороны своей личности, но признает, принимает все свои части вместо того, чтобы изгонять их в бессознательное;

2) учится освобождаться из-под контроля властвующих над ним сил субличностей, поднимает уровень своей внутренней интеграции, снимая противостояние субличностей;

3) может возвести свою субличность на высшую ступень раскрытия ее возможностей; постепенно приближается к выявлению своего истинного Я.

Следующим шагом будет отказ от отождествления себя с этими элементами, субличностями — и приобретение способности их контролировать, Эффективным методом для достижения контроля над различными элементами личности служит метод разотождествления, который базируется на следующем психологическом принципе: «Над нами властвует все то, с чем мы себя отождествляем. Мы можем властвовать над тем . и контролировать все то, с чем мы себя разотождествили», Например, когда

человек говорит: «Я устал, Я раздражен, Я в унынии», он отождествляет себя с усталостью, эмоцией гнева, депрессии (Я= усталость, Я= раздражение), и в этом случае человек не может бороться с этими негативными проявлениями своих субличностей. Но если человек разотождествит себя с указанными субличностями, например «Меня пытается поглотить волна уныния, усталости или раздражения», «мной пытается овладеть вспышка гнева» — в этом случае «Я» не потерпит их вторжения. Человек должен осознать, что он не равняется эмоциям, не равняется мыслям, не равняется телу, не равняется ощущениям, что он есть центр чистого сознания и чистой воли, и поэтому способен управлять и эмоциями, и мыслями, и телом, и субличностями. После того как пациент постепенно открывает свой объединяющий психологический центр, можно достичь психосинтеза и интеграции всех самостей вокруг нового центра.

ВОПРОС 113

Трансперсональный подход к человеку Станислава Гроффа

Эмпирическое подтверждение трансперсональному подходу к пониманию человека дали 30-летние исследования Станислава Гроффа. Он доказал, что в сфере сознания человека нет четких пределов и ограничений, тем не менее полезно выделить четыре области психики, лежащие за пределами нашего обычного опыта сознания: 1) сенсорный барьер; 2) индивидуальное бессознательное; 3) уровень рождения и смерти (перинатальные матрицы); 4) трансперсональная область.

По мнению С. Гроффа, трансперсональные явления обнаруживают связь человека с космосом — взаимоотношение, в настоящее время не постижимое. Можно предположить по этому поводу, что где-то в ходе перинатального развития происходит странный количественно-качественный скачок. Когда глубокое исследование индивидуального бессознательного становится эмпирическим путешествием по всей Вселенной, тогда сознание человека выступает за обычные пределы и преодолевает ограничения времени и пространства.

Эти переживания ясно указывают, что каким-то необъяснимым пока образом каждый из нас имеет информацию обо всей Вселенной, обо всем существующем, каждый имеет потенциональный эмпирический доступ ко всем ее частям и в некотором смысле является одновременно всей космической сетью и бесконечно малой ее частью, отдельной и незначительной биологической сущностью.

Люди, переживающие трансперсональные проявления сознания, начинают догадываться, что сознание не является продуктом центральной нервной системы и что оно как таковое присуще не только людям, а является первостепенной характеристикой существования, которую невозможно свести к чему-то еще или откуда-то еще извлечь. Человеческая психика по существу соразмерна всей Вселенной и всему существующему.

Хотя это кажется абсурдным и невозможным с точки зрения классической логики, но человеку свойственна странная двойственность: в некоторых случаях людей можно с успехом описать как отдельные материальные объекты, как биологические машины, т. е. приравнять человека к его телу и функциям организма. Но в других случаях человек может функционировать как безграничное поле сознания, которое преодолевает ограничения пространства, времени и линейной причинности. Для того чтобы описать человека всесторонним способом, мы должны признать парадоксальный факт, что человек одновременно и материальный объект, и обширное поле сознания. Люди могут осознавать себя с помощью двух различных модусов опыта. Первый из этих модусов можно назвать хилотропическпм сознанием: он подразумевает знание о себе как о вещественном физическом существе с четкими границами и ограниченным сенсорным диапазоном времени в мире материальных объектов. Другой эмпирический модус можно назвать холотропнческвм сознанием: он подразумевает поле сознания без определенных границ, которое имеет неограниченный опытный доступ к различным аспектам реальности без посредства органов чувств. Жизненный опыт, ограниченный J хилотропическим модусом, в конечном счете лишен завершенности и чреват потерей смысла, хотя может обходиться без больших эмоциональных невзгод. А выборочный и исключительный фокус на холотропическом модусе несовместим (в то время, пока такое переживание длится) с адекватным функционированием в материальном мире.

ВОПРОС 114

Перинатальные матрицы бессознательного (С. Грофф)

Грофф обнаружил, что когда человек от уровня сознания начинает проникать в область своей бессознательной психики, то встречается со следующими уровнями: 1)сенсорный барьер; 2) индивидуальное бессознательное; 3) уровень рождения и смерти (перинатальные матрицы); 4) транс персоналы? а я область.

Всякая техника, дающая возможность эмпирически, т. е. опытным путем, войти в сферу бессознательного, будет вначале активировать органы чувств: разнообразные физические ощущения в теле (физический барьер), безадресные, по-видимому, ранее часто сдерживаемые эмоции (человеку хочется плакать или смеяться без какого-либо конкретного повода — эмоциональный барьер), актуализация зрительных образов (цветные пятна, геометрические формы, какие-либо пейзажи могут мелькать в поле зрения за закрытыми веками — образный барьер), изменения в слуховой зоне могут проявляться как звон в ушах, жужжание, звуки высокой частоты, это может сопровождаться необычными осязательными ощущениями в разных частях тела и т. п. Все эти сенсорные переживания и представляют тот «сенсорный барьер», который необходимо преодолеть, прежде чем начнется путешествие в бессознательную сферу психики.

Следующая сфера переживаний — область индивидуального бессознательного (биографической уровень) — все что угодно из жизни человека— какой-то неразрешенный конфликт, какое-то вытесненное из памяти и не интегрированное в ней травмирующее переживание может всплыть из бессознательного, любые события или обстоятельства жизни человека с момента рождения до настоящего момента, имеющие высокую эмоциональную значимость переживаний, — реально переживаются заново. Воспоминания из биографии проявляются не по отдельности, а образуют динамические сочетания — «системы конденсированного опыта» (СКО). СКО — это динамическое сочетание воспоминаний (с сопутствующими им фантазиями) из различных периодов жизни человека, объединенных сильным эмоциональным зарядом одного и того же качества, интенсивных телесных ощущений одного и того же типа. Психологические и телесные травмы, пережитые человеком в течение жизни, могут быть забыты на сознательном уровне, но хранятся в бессознательной сфере психики и влияют на развитие эмоциональных и психосоматических расстройств — депрессии, тревожности, страхов-фобий, сексуальных нарушений, мигрени, астмы и т. п.

Перинатальный уровень бессознательного проявляется в четырех «базовых перинатальных матрицах» (БПМ), которые сформировались во время четырех клинических стадий биологического рождения. Перинатальные матрицы — это глубинные структуры бессознательной психики, в которых содержится информация о переживаниях и ощущениях организма с момента зачатая до завершения рождения. Перинатальные матрицы в обычных условиях не осознаются человеком, хотя способны существенным образом влиять на его здоровье, психику, поведение и жизнь. С помощью специальных психологических методик (голотропное дыхание, ребефинг), любой человек может «проникнуть» в область перинатальных матриц и осознать содержащую в них информацию и переживания в символической или реальной форме. Биологическая основа **первой перинатальной матрицы** (БПМ-1) — опыт исходного симбиотического единства плода с материнским организмом во время внутриматочного существования. Приятные и неприятные воспоминания о пребывании внутри матки могут проявляться в конкретной биологической форме. Это могут быть переживания комфорта, безопасности, единения с матерью, с миром, удовлетворенности и спокойствия.

Вторая перинатальная матрица (БПМ-П) закладывается в самом начале протекания родов, когда плод периодически сжимается маточными спазмами, но шейка матки закрыта и выхода еще нет — поэтому информационные записи второй перинатальной матрицы содержат физическую боль сжатия, удушья, сдавливания, мучительные ощущения одиночества, беспомощности, безнадежности, отчаяния и вины, что способно обуславливать возникновение различных соматических отклонений (болезни дыхательной системы, астма, запоры, мигрени, ги-

пертония и пр.) и психологических затруднений (подавленность, депрессивность, заторможенность).

Третья перинатальная матрица (БПМ-Ш) отражает ту ста- і дню биологического рождения, когда сокращения матки продолжаются, но шейка матки уже открыта и это позволяет плоду постепенно продвигаться по родовому каналу. В этой матрице записана информация об отчаянной борьбе за выживание, сильнейшее механическое сдавливание, порой удушье, контакт с кровью, слизью, переплетение болевых и сексуальных ощущений. Негативные записи этой матрицы, по исследованиям Гроффа, способны обуславливать бессознательные причины возникновения разнообразных сексуальных и агрессивных отклонений. Тяжелое, длительное или патологическое протекание родов на фазе прохождения ребенка по родовому каналу (БПМ-Ш) способно привести к разнообразным психопатологическим отклонениям: мазохизм, садизм, некрофилия, сексуальные отклонения, гомосексуализм, самоувечье, кровавое самоубийство (броситься под поезд, перерезать вены), изнасилования, агрессивность.

Четвертая перинатальная матрица (БПМ-IV) связана с непосредственным появлением на свет человека, когда мучительный процесс борьбы за рождение подходит к концу, продвижение по родовому каналу достигает кульминации и за пиком боли, напряжения и сексуального возбуждения следует внезапное облегчение и релаксация. Символическим выражением последней стадии родов является опыт смерти—возрождения. Если роды завершились благополучно — то в четвертой матрице фиксируются ощущения победы, облегчения, уверенности в своих силах. Если были осложнения, ребенок не смог сам родиться, применялись хирургические и медикаментозные средства, то в четвертой матрице фиксируются записи об ощущениях беспомощности, зависимости от чужой помощи, медикаментозной химической зависимости, что обусловливает бессознательные причины проявления в дальнейщей взрослой жизни данного человека зависимого поведения, ожидания помощи, повышенной склонности к химической зависимости: алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Таким образом, перинатальный уровень бессознательного представляет собой многогранное и богатое вместилище эмоциональных состояний, телесных ощущений и мощной энергии. По-видимому, он функционирует как универсальная и относительно недифференцированная потенциальная матрица для развития большинства форм психопатологии. Обнаруживается глубокая связь обстоятельств и паттернов рождения человека с общим качеством всей его жизни. Это выглядит так, что опыт рождения определяет фундаментальные отношения к существованию, мировоззрение, расположенность к другим людям, соотношение оптимизма и пессимизма, всю стратегию жизни, даже такие специфические черты, как доверие к себе и способность справляться с проблемами и проектами.

Чуткое обращение с новорожденным, возобновление **симбиотического взаимодействия с матерью,** достаточное **время, затрачиваемое на установление связи, — вот,** наверное, ключевые факторы, способные нейтрализовать вред родовой травмы. Хороший материнский уход, удовлетворенность, безопасность и общее преобладание позитивных переживаний в детстве могут создать динамическую буферную зону, предохраняющую индивида от прямого возмущающего воздействия перинатальных эмоций, ощущений и энергии. И наоборот, продолжение травматизации в детстве не только не дает этого защищающего экрана, но еще и добавит материала к негативным эмоциям и ощущениям, накопленным на перинатальном уровне. Поэтому детские психологические травмы очень сильно влияют на всю последующую жизнь человека, на его поведение, болезни, психологические отклонения и проблемы. Из-за дефекта в защитной системе перинатальные элементы могут впоследствии прорваться в сознание в виде психопатологических синдромов.

Негативные записи перинатальных матриц, обусловливающие те или иные соматические и психологические отклонения, могут быть нейтрализованы с помощью методов ребефин-га, голотропного дыхания, что позволяет устранить причины и сами отклонения.

ВОПРОС 115

Генетический подход Чампиона Тойча

В определенной степени близок к трансперсональной психологии подход доктора Чампиона **Курта Тойча.** Его концепция, что генетический код до рождения человека определяет большую часть перспектив его жизни и основные паттерны поведения, постепенно получает признание в научных кругах. Молекулы ДНК несут не только генетический код наследуемых биологических и физиологических особенностей организма, предрасположен ноете и к определенным болезням, но несут и генетический код, определяющий определенные паттерны поведения, предрасположенность к определенным проблемам, событиям, жизненным трудностям. Вместе с информацией о внешности в ДНК сохраняется информация об опыте и жизненных ролях предков. Каждый человек имеет свое уникальное **Основное Внутреннее** Направление (ОВН) — соединение генетических, бессознательных и сознательных факторов, в соответствии с которыми он движется по жизни, получает опыт и играет свои роли независимо от своих сознательных реакций и интерпретаций. «Излучение» ОВН притягивает взаимодополняющих людей. Жертва не может существовать без Преследователя, образ которого могут принимать люди, болезни, несчастный случай или смерть. Невысказанные команды, бессознательные ожидания, спрятанная враждебность, вина, страх или желание смерти «включают» потенциальных партнеров. Бесполезно решать конкретный конфликт — он будет проигрываться снова и снова в биографии Жертвы и ее потомков, определяя историю семьи до тех пор, пока ОВН

Жертвы остается прежним. Таким образом, конфликты **могут передаваться «по наследству»,** они могут переходить из родительской генетической семьи в семью собственную, передаваться из поколения в поколение. Реальность наличия подобных унаследованных конфликтов и проблем все более признается психологами и медиками. Генетический подход Ч. К. Тойча позволяет выявить и осознать подобные унаследованные конфликты и проблемы, анализируя реальные факты биографии как самого человека с его раннего детства и особенностей его вос-питакия так и факты биографии его родителей, его бабушек и дедушек, дядей и тетей, выявляя устойчивые, ненаследуемые, повторяемые паттерны поведения, повторяемые семейные проблемы и конфликты, своеобразный «генетический код». Доктор Тойч, один из основателей виктимологии (от «victum», англ. — жертва) утверждает, что человек во многом — **жертва генетического кода и проблем своих предков,** невольно **повторяет ошибки и нерешенные проблемы своих предков.** И если эти проблемы не будут решены данным человеком в его жизни, они неминуемо передадутся его детям, внукам и далее до тех пор, пока повторяющаяся проблема не будет решена кем-то из потомков. Осознание генетического кода, нежелательных семейных повторяемых паттернов поведения (например, повторяющийся алкоголизм — дед, отец, сын, внук склонны к алкоголизму; или из поколения в поколение все женщины в роду выходили замуж по расчету и были очень несчастливы в замужестве) в сочетании с выработкой и реализацией четкого плана практических действий по преодолению этих паттернов позволяет человеку изменить свою жизнь к лучшему в различных аспектах. Тойч доказал своей терапевтической практикой на протяжении 30 лет, что ОВН, а следовательно, и судьба человека может быть изменена путем понимания и сознательно направляемой систематической деятельностью по реализации Программы Усовершенствования — точного пошагового плана преодоления нежелательного семейно-генетического кода, повышения продуктивности жизни, работы, улучшения здоровья.

Сознательные и бессознательные мысли в физическом плане представляют собой энергетическое излучение, энергетическую волну (как предполагают физики — мысль — это энергическая волна виртуальных фотонов — мельчайших ядерных частиц). Излучения мозга не имеют ограничений во времени и пространстве. Энергетические волны мыслей каждого человека имеют свою специфическую амплитуду, интенсивность, диапазон частоты. Происходит психическое взаимодействие между людьми на неосознаваемом уровне, поскольку информационно-энергетическое излучение мыслей одного человека способно проникнуть и оказать некое влияние на бессознательную часть психики другого человека, особенно тес-ное бессознательное взаимодействие и взаимовлияние происходит между людьми, у которых энергетические излучения мыслей имеют похожие или совместимые амплитудно-частотные характеристики — обычно это родственники, родители и дети, супруги, близкие друзья. Таким образом,

каждый человек неосознанно в большей или меньшей степени отражает подсознание другого человека, происходит бессознательное энергоинформационное взаимодействие. Возможна передача информации и состояний из бессознательной сферы одного человека в бессознательную сферу психики другого человека (ребенка, супруга, друга, коллеги) и далее животных.

Другой человек, назовем его условно «приемник», способен принять не только слова и действия собеседника, но **на бессознательном уровне происходит прием энергетического мысленного излучения собеседника, причем сильнее воспринимается «энергетическая волна бессознательных желаний и** установок **собеседника»,** но чаще всего эта информация не осознается человёком-«приемником», хотя способна оказать то или иное воздействие на его состояние, поведение. В редких случаях, когда интенсивность энергетического излучения мысли была , велика и совместима, полученная информация может дойти до уровня сознания (например, вы почувствуете, что с вашим близким родственником в другом городе случилось что-то опасное). Тойч отмечает, что этот естественный механизм бессознательного эиергоинформационного взаимодействия между людьми может в ряде случаев приводить к передаче, «заражению» бессознательными проблемами одного человека от другого. Тойч указывает, что можно выделить три формы отреагирования проблем, стрессов у человека:

1 — «внутричеловеческий» — когда человек сталкивается с какой-то неразрешимой и болезненной для него проблемой, которую стремится «выгнать из сознания» вследствие ее неприятности или запретности, то «подавленная» проблема превращается в бессознательный комплекс, который постепенно может проявляться через недомогание, злость, переедание, пьянство, болезни, смерть и другие формы, являющиеся генетически предсказуемыми;

2 — «межчеловеческий способ» — когда проблема человека — «репрессора» «загоняется» в его бессознательную часть психики, но этот бессознательный комплекс проявляется в виде энергетической волны-излучения и энергетически проецируется, передается в бессознательную часть психики другого человека — «экспрессора» (это может быть ребенок, супруг, друг), и *человек-«экспрессор» может ощущать подсознательно и выражать внешне (через свою злость, свои болезни, пьянство и пр.) чужой стресс, записанный в подсознании репрессора, ка-ясущегося спокойным, здоровым и необеспокоенным.* Таким образом, «зкспрессор» оказывается невольной жертвой чужих проблем, расплачиваясь за них порой здоровьем и жизнью, а «реп-рессор» — первоисточник и виновник проблем — остается здоровым и спокойным. Недаром концепцию Тойча называют концепцией виктимологии (от слова «жертва»);

3 — «генетический» способ — если проблема очень существенная, не преодолена человеком и подавлена в «бессознательное», то возможна ее

передача посредством генетического механизма на бессознательном уровне потомкам. И этот процесс передачи будет продолжаться до тех пор, пока не произойдет случайная модификация (где-то после седьмого поколения), либо пока один или несколько потомков смогут решить эту проблему, сделают сознательную попытку все понять и преодолеть навязчивый чаттерн проблем и поведения. Чем серьезнее проблема, чем она «греховнее», тем быстрее она переходит к потомкам. Неустраненный стресс предка будет развиваться но своей интенсивности, так как он передается из поколения в поколение и усиливается современными ситуациями. Этот бессознательный процесс может быть преодолен только путем внутреннего незнания и сознательных действий человека.

ВОПРОС 116

Жизненные сценарии в судьбе человека (Э. Берн)

Каждый человек еще в детстве, чаще всего бессознательно, думает о своей будущей жизни, как бы прокручивает в голове свои жизненные сценарии. Сценарий — это постепенно развертывающийся жизненный план, который формируется еще в раннем детстве в основном под влиянием родителей. Этот психологический импульс толкает с большой силой человека вперед, навстречу его судьбе, и очень часто не зависимо от его сопротивления или свободного выбора.

Жизненные сценарии основываются в большинстве случаев **на родительском программировании,** которое ребенок воспринимает по трем причинам: во-первых, оно дает жизни цель, которую в противном случае пришлось бы отыскивать самому; все, что делает ребенок, чаще всего он делает для других людей, обычно для родителей. Во-вторых, родительское программирование дает ему способ структурировать свое время (т, е. приемлемо для его родителей). В-третьих, ребенку надо указывать, как поступать и делать те или иные вещи. Учиться самому интересно, но не очень-то практично учиться на своих ошибках. Родители, программируя жизнь своих детей, передают им свой опыт, все то, чему они научились (или думают, что научились). Если родители неудачники, то они передают свою программу неудачников. Если же они победители, то соответственно программируют судьбу своего ребенка. Долгосрочная модель всегда предполагает сюжетную линию. И хотя результат предопределен родительским программированием в добрую или иную сторону, ребенок **может избрать свой собственный сюжет.**

Согласно концепции трансахтного анализа Э. Берна, сценарий предполагает: 1) родительские указания; 2) подходящее личностное развитие; 3) решение в детском возрасте; 4) действительную «включенность» в какой-то особенный метод, несущий успех или неудачу.

Если сценарием считается то, что человек еще в детстве планирует совершить в будущем, то **жизненный путь** — это то, что происходит в действительности. Жизненный путь в какой-то степени предопределен

генетически (вспомним концепцию виктимологни Ч. Тойча), а также положением, которое создают родители, и различными внешними обстоятельствами. Болезни, несчастные случаи, война могут сорвать даже самый тщательный, всесторонне обоснованный жизненный план.

Существует много сил, влияющих на человеческую судьбу : родительское программирование, поддерживаемое «внутренним голосом», который древние звали «демоном»; конструктивное родительское программирование, поддерживаемое, подталкиваемое течением жизни; семейный генетический код, предрасположенность к определенным жизненным проблемам и способам поведения; внешние силы, все еще называемые судьбой; свободные устремления самого человека. Продуктом действия этих сил и оказываются разные типы жизненного пути, которые могут смешиваться и вести к одному или другому типу **судьбы: сценарному, несценарному, насильственному или независимому.** Но в конечном счете судьба каждого человека определяется им самим, его умением мыслить и разумно относиться ко всему происходящему в окружающем мире. Человек сам планирует собственную жизнь. Только тогда свобода дает ему силу осуществлять свои планы, а сила дает ему свободу осмысливать их, а если надо и отстаивать их или бороться с планами других. Даже если жизненный план человека определен другими людьми или в какой-то степени обусловлен генетическим кодом, то и тогда вся его жизнь будет свидетельствовать о постоянной борьбе.

Возможны четыре основные жизненных сценария: I) «Я» — хороший, все ОНИ — хорошие, жизнь — хороша» — сценарий «победителя»; 2) «Я» — плохой, ОНИ — плохи, жизнь — плоха» — сценарий «побежденного», неудачника; 3} «Я» — хороший, но ОНИ — плохие, жизнь — плоха» — сценарий «озлобленного пессимиста», 4) «Я» — плохой, а ОНИ — хорошие — сценарий «комплекса неполноценности».

Жизненный сценарий оказывает свое влияние на те жизненные позиции, которые проявляет человек в карьере, работе, браке, в сфере человеческих отношений. Жизненные позиции, или отношение человека к определенной сфере и стадии своей жизни, могут быть позитивны, негативны, можно выделить семь вариантов жизненных позиций: 1) идеализация действительности, 2) крушение, 3) вызов всему (неповиновение), 4) уход от дел, 5) осознание, 6) решительность, 7) убежденность.

V. Психология общения

ВОПРОС 117

Функции и структура общения

Общение — специфическая форма взаимодействия человека с другими людьми как членами общества, в общении реализуются социальные отношения людей.

В общении выделяют три взаимосвязанных стороны: коммуникативная сторона общения состоит в обмене информацией между людьми; интерактивная сторона заключается в организации взаимодействия между людьми, например, нужно согласовать действия, распределить функции или повлиять на настроение, поведение, убеждения собеседника; перцептивная сторона общения включает процесс восприятия друг друга партнерами по общению и установление на этой основе взаимопонимания.

К средствам общения относятся:

1. Язык — система слов, выражений и правил их соединения в осмысленные высказывания, используемые для общения. Слова и правила их употребления едины для всех говорящих на данном языке, это и делает возможным общение при помощи языка; если я говорю «стол», я уверен, что любой мой собеседник соединяет с этим словом те же понятия, что и я, — это объективное социальное значение слова можно назвать знаком языка. Но объективное значение слова преломляется для человека .через призму его собственной деятельности и образует уже свой личностный, «субъективный» смысл — поэтому мы не всегда правильно понимаем друг друга.

2. Интонация, эмоциональная выразительность, которая способна придавать разный смысл! одной и той же фразе.

3. Мимика, поза, взгляд собеседника могут усиливать, дополнять или опровергать смысл фразы.

4. Жесты как средства общения могут быть как общепринятыми, т. е. иметь закрепленные за ними значения, так и экспрессивными, т. е. служить для большей выразительности речи.

5. Расстояние, на котором общаются собеседники, зависит от культурных, национальных традиций, от степени доверия к собеседнику.

В процедуре общения выделяют следующие этапы:

1. Потребность в общении (необходимо сообщить или узнать информацию, повлиять на собеседника и т, п.) побуждает человека вступить в контакт с другими людьми.

2. Ориентировка в целях общения, ситуации общения.

3. Ориентировка в личности собеседника.

4. Планирование содержания своего общения, человек представляет себе (обычно бессознательно), что именно скажет.

5. Бессознательно (иногда сознательно) человек выбирает конкретные средства, речевые фразы, которыми будет пользоваться, решает, как говорить, как себя вести.

6. Восприятие и оценка ответной реакции собеседника, контроль эффективности общения на основе установления обратной связи.

7. Корректировка направления, стиля, методов общения. Если какое-либо из звеньев акта общения нарушено, то говорящему не удается добиться ожидаемых результатов общения — оно окажется неэффективным. Эти умения называют «социальным интеллектом», «практически-

психологическим умом», «коммуникативной компетентностью», «коммуникабельностью».

ВОПРОС 118

Коммуникативная компетентность. Стратегии, тактики, виды общения

Коммуникация — процесс двустороннего обмена информацией, ведущей ко взаимному пониманию. Коммуникация — в переводе с латыни обозначает «общее, разделяемое со всеми». Если не достигается взаимопонимания, то коммуникация не состоялась. Чтобы убедиться в успехе коммуникации, необходимо иметь обратную связь о том, как люди вас поняли, как они воспринимают вас, как относятся к проблеме.

Коммуникативная компетентность — способность устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми. Для эффективной коммуникации характерно: достижение взаимопонимания партнеров, лучшее понимание ситуации и предмета общения (достижение большей определенности в понимании ситуации способствует разрешению проблем, обеспечивает достижение целей с оптимальным расходованием ресурсов). Коммуникативная компетентность рассматривается как система внутренних ресурсов, необходимых для построения эффективной коммуникации в определенном круге ситуаций межличностного взаимодействия.

Причинами плохой коммуникации могут быть:

а) стереотипы — упрощенные мнения относительно отдельных лиц или ситуации, в результате нет объективного анализа и понимания людей, ситуаций, проблем;

б) «предвзятые представления» — склонность отвергать все, что противоречит собственным взглядам, что ново, необычно («Мы верим тому, чему хотим верить»). Мы редко осознаем, что толкование событий другим человеком столь же законно, как и наше собственное;

в) плохие отношения между людьми, поскольку если отношение человека враждебное, то трудно его убедить в справедливости вашего взгляда;

г) отсутствие внимания и интереса собеседника, а интерес возникает, когда человек осознает значение информации для себя: с помощью этой информации можно получить желаемое или предупредить нежелательное развитие событий;

д) пренебрежение фактами, т. е. привычка делать выводы-заключения при отсутствии достаточного числа фактов;

е) ошибки в построении высказываний: неправильный выбор слов, сложность сообщения, слабая убедительность, нелогичность и т. п.;

ж) неверный выбор стратегии и тактики общения.

Стратегии общения: 1) открытое — закрытое общение; 2) монологическое — диалогическое; 3) ролевое (исходя из социальной роли) — личностное (общение «по душам»).

Открытое общение — желание и умение выразить полно свою точку зрения и готовность учесть позиции других. Закрытое общение — нежелание либо

неумение выразить понятно свою точку зрения, свое отношение, имеющуюся информацию. Использование закрытых коммуникаций оправдано в случаях: 1) если есть значительная разница в степени предметной компетентности и бессмысленно тратить время и силы на поднятие компетентности «низкой стороны»; 2) в конфликтных ситуациях открытие своих чувств, планов противнику нецелесообразно. Открытые коммуникации эффективны, если есть сопоставимость, но не тождественность предметных позиций (обмен мнениями, замыслами). «Одностороннее выспрашивание» — полузакрытая коммуникация, в которой человек пытается выяснить позиции другого человека, и в то же, время не раскрывает своей позиции. «Истерическое предъявление проблемы» — человек открыто выражает свои чувства, проблемы, обстоятельства, не интересуясь тем, желает ли другой человек «войти в чужие обстоятельства», слушать «излияния».

ВОПРОС 119

Виды общения

Выделяют следующие виды общения:

1) **«Контакт** масок» — формальное общение, когда отсутствует стремление понять и учитывать особенности личности собеседника, используются привычные маски (вежливости, строгости, безразличия, скромности, участливости и т. п.) — набор выражений лица, жестов, стандартных фраз, позволяющих скрыть истинные эмоции, отношение к собеседнику. В городе контакт масок даже необходим в некоторых ситуациях, чтобы люди «не задевали» друг друга без надобности, чтобы «отгородиться» от собеседника.

2) **Примитивное** общение, когда оценивают другого человека как нужный или мешающий объект: если нужен, то активно вступают в контакт, если мешает — оттолкнут или последуют агрессивные грубые реплики. Если получили от собеседника желаемое, то теряют дальнейший интерес к нему и не скрывают этого.

3) **Формально-ролевое общение,** когда регламентированы и содержание, и средства общения и вместо знания личности собеседника обходятся знанием его социальной роли.

4) **Деловое общение,** когда учитывают особенности личности, характера, возраста, настроения собеседника, но интересы дела более значимы, чем возможные личностные
расхождения.

5) Духовное, **межличностное общение** друзей, когда можно затронуть любую тему и необязательно прибегать к помощи слов, друг поймет вас и по выражению лица, движениям, интонации. Такое общение возможно тогда, когда каждый участник имеет образ собеседника, знает его личность, может предвидеть его реакции, интересы, убеждения, отношение. 6) **Манипулятивное** общение направлено на извлечение выгоды от собеседника, используя разные приемы (лесть, запугивание, «пускание пыли

в глаза», обман, демонстрация доброты) в зависимости от особенностей личности собеседника.

7) **Светское общение.** Суть светского общения в его беспредметности, т. е. люди говорят не то, что думают, а то, что положено говорить в подобных случаях; это общение закрытое, потому что точки зрения людей на тот или иной вопрос не имеют никакого значения и не определяют характера коммуникаций.

Кодекс светского общения: 1) вежливость, такт — «соблюдай интересы другого»; 2) одобрение, согласие — «не порицай другого», «избегай возражений»; 3),симпатии — «будь доброжелателен, приветлив».

Кодекс делового общения иной: 1) принцип кооперативности — «твой вклад должен быть таким, какого требует совместно принятое направление разговора»; 2) принцип достаточности информации — «говори не больше и не меньше, чем требуется в данный момент»; 3) принцип качества информации — «не ври»; 4) принцип целесообразности — «не отклоняйся от темы, сумей найти решение»; 5) «выражай мысль ясно и убедительно для собеседника»; 6) «умей слушать и понять нужную мысль»; 7) «умей учесть индивидуальные особенности собеседника ради интересов дела».

Если один собеседник ориентируется на принцип «вежливости», а другой — на принцип кооперативное™, они могут лопасть в нелепую, неэффективную коммуникацию. Следовательно, правила общения должны быть согласованы и соблюдены обоими участниками.

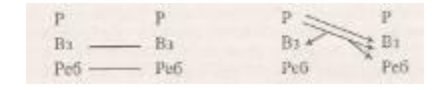
Тактика общения — реализация в конкретной ситуации коммуникативной стратегии на основе владения техниками и знаниями правил общения. Техника общения — совокупность конкретных коммуникативных умений говорить и умений слушать.

ВОПРОС 120

Трансактный анализ общения

Трансактный анализ общения выделяет три основные позиции: Ребенка, Родителя, Взрослого, которые могут неоднократно сменять одна другую в течение дня, или одна из них может преобладать в поведении человека. С позиции Ребенка человек смотрит на другого как бы снизу вверх, с готовностью подчиняется, испытывая радость от того, что его любят, но, одновременно, и чувство неуверенности, беззащитности. Эта позиция, являясь основной в детстве, нередко встречается и у взрослых. Так, иногда молодая женщина в общении с мужем хочет почувствовать себя вновь озорной девчонкой, оберегаемой от всяческих невзгод. Муж в таких ситуациях занимает позицию Родителя, демонстрирует уверенность, покровительство, но, одновременно, и безапелляционность, приказной тон. В другое время, например, общаясь со своими родителями, он сам занимает позицию Ребенка.

При общении с коллегами обычно стремятся занять позицию Взрослого, предусматривающую спокойный тон, выдержку, солидность, ответственность за свои поступки, равноправие в общении.
С позиции Родителя «играются» роли старого отца, старшей сестры, внимательного супруга, педагога, врача, начальника, продавца, говорящего «Зайдите завтра». С позиции Ребенка — роли молодого специалиста, аспиранта-соискателя, артиста — любимца публики. С позиции Взрослого — роли соседа, случайного попутчика, сослуживца, знающего себе цену и др.
В позиции Родителя могут быть две разновидности: 1) «карающий Родитель» — указывает, приказывает, критикует, карает за непослушание и ошибки; 2) «опекающий Родитель» — советует в мягкой форме, защищает, опекает, помогает, поддерживает, сочувствует, жалеет, заботится, прощает ошибки и обиды.
В позиции Ребенка выделяют: «послушного ребенка» и «бунтующего ребенка» (ведет себя по принципу «Не хочу, не буду,, отстаньте! А тебе какое дело? Как хочу, так и буду делать!» и т, п.).
Наиболее успешным и эффективным является общение двух собеседников с позиции Взрослых, которые могут понять друг друга, и двух собеседников с позиции Ребенка.



Общение Родителя и Взрослого динамично: либо Взрослый своим спокойным, независимым, ответственным поведением собьет спесь с Родителя и переведет его в равноправную Взрослую позицию, либо Родитель сумеет подавить собеседника и перевести его в позицию подчиняющегося или бунтующего Ребенка.
Общение Взрослого и Ребенка столь же динамично: либо Взрослый сумеет побудить ребенка серьезно и ответственно отнестись к обсуждаемой проблеме и перейти в позицию Взрослого, либо беспомощность Ребенка спровоцирует переход Взрослого к позиции опекающего Родителя. Общение Родителя и Ребенка взаимодополняемо, поэтому часто реализуется в общении, хотя может носить как спокойный характер («послушный Ребенок»), так и конфликтный характер («бунтующий Ребенок»). Встречаются замаскированные виды общения, где внешний (социальный) уровень общения не совпадает, маскирует истинный психологический уровень общения. Например, общение продавца и покупателя может внешне носить равноправный характер двух Взрослых, а фактически диалог продавца («Вещь хорошая, но дорогая») и покупателя («Именно это я и возьму») был на уровне Родитель (продавец) и Ребенок (покупатель).

ВОПРОС 121

Вербальные и невербальные средства общения

Общение, будучи сложным социально-психологическим процессом взаимопонимания между людьми, осуществляется по следующим основным каналам: речевой (вербальный — от латинского слова устный, словесный) и неречевой (невербальный) каналы общения. Речь как средство общения одновременно выступает и как источник информации, и как способ взаимодействия на собеседника.

В структуру речевого общения входят: 1. Значение и смысл слов, фраз («Разум человека проявляется в ясности его речи»). Играет важную роль точность употребления слова, его выразительность и доступность, правильность построения фразы и ее доходчивость, правильность произношения звуков, слов, выразительность и смысл интонации. 2. Речевые звуковые явления: темп речи (быстрый, средний, замедленный), модуляция высоты голоса (плавная, резкая), тональность голоса (высокая, низкая), ритм (равномерный, прерывистый), тембр (раскатистый, хриплый, скрипучий), интонация, дикция речи. Наблюдения показывают, что наиболее привлекательной в общении является плавная, спокойная, размеренная манера речи. 3. Выразительные качества голоса: характерные специфические звуки, возникающие при общении: смех, хмыкание, плач, шепот, вздохи и др.; разделительные звуки — это кашель; нулевые звуки — паузы, а также звуки назализации — «хм-хм», «э-э-э» и др.

Исследования показывают, что в ежедневном акте коммуникации человека слова составляют — 7 %, звуки интонации — 38%, неречевое взаимодействие — 53%.

Невербальные средства общения изучают следующие науки:

1. Кинестика изучает внешние проявления человеческих чувств и эмоций; мимика — изучает движение мышц лица; жестика — исследует жестовые движения отдельных частей тела; пантомимика изучает моторику всего тела: позы, осанку, поклоны, походку.

2. Такесика изучает прикосновение в ситуации общения: рукопожатие, поцелуи, дотрагивание, поглаживание, отталкивание и пр.

3. Проксемика исследует расположение людей в пространстве при общении: выделяют следующие зоны дистанции в человеческом контакте:

• интимная зона (15—45 см), в эту зону допускаются лишь близкие, хорошо знакомые люди, для этой зоны характерны доверительность, негромкий голос в общении, тактильный контакт, прикосновение. Исследования показывают, что нарушение интимной зоны влечет определенные физиологические изменения в организме: учащение биения сердца, повышенное выделение адреналина, прилив крови к голове и пр. Преждевременное вторжение в интимную зону в процессе общения всегда воспринимается собеседником как покушение на его неприкосновенность;

* личная или персональная зона (45—120 см) для обыденной беседы с друзьями и коллегами предполагает только визуально-зрительный контакт между партнерами, поддерживающими разговор;
* **социальная зона** (120—400 см) обычно соблюдается во время официальных встреч в кабинетах, преподавательских и других служебных помещениях, как правило, с теми, которых не очень знают;
* **публичная зова** (свыше 400 см) подразумевает общение с большой группой людей — в лекционной аудитории, на митинге и пр.

Мимика — движение мышц лица, отражающее внутреннее эмоциональное состояние, способно дать истинную информацию о том, что переживает человек. Мимические выражения несут более 70% информации, т. е. глаза, взгляд, лицо человека способны сказать больше, чем произнесенные слова. Так, замечено, что человек пытается скрыть свою информацию (или лжет), если его глаза встречаются с глазами партнера менее 1/3 времени разговора.

Лоб, брови, рот, глаза, нос, подбородок — эти части лица выражают основные человеческие эмоции: страдание, гнев, радость, удивление, страх, отвращение, счастье, интерес, печаль и т. п. Причем легче всего распознаются положительные эмоции: радость, любовь, удивление, труднее воспринимаются человеком отрицательные эмоции — печаль, гнев, отвращение. Важно заметить, что основную познавательную нагрузку в ситуации распознавания истинных чувств человека несут брови и губы.

Жесты при общении несут много информации: в языке жестов, как и в речевом, есть слова, предложения.

ВОПРОС 122

Общение как восприятие людьми друг друга

Процесс восприятия одним человеком другого выступает как обязательная составная часть общения и составляет то, что называют перцепцией. Поскольку человек вступает в общение всегда как личность, постольку он воспринимается и другим человеком-партнером по общению так же, как личность. На основе внешней стороны поведения мы, по словам С. Л. Рубинштейна, как бы *читаем>» другого человека, расшифровываем значение его внешних данных. Впечатления, которые возникают при этом, играют важную регулятивную роль в процессе общения. Во-первых, потому, что, познавая другого, формируется сам познающий индивид, Во-вторых, потому, что от меры точности «прочтения» другого человека зависит успех организации с ним согласованных действий.

Однако в процессы общения включены как минимум два человека, и каждый из них является активным субъектом. Следовательно, сопоставление себя с другим осуществляется как бы с двух сторон: каждый из партнеров уподобляет себя другому. Значит, при построении стратегии взаимодействия каждому приходится принимать в расчет не только потребности, мотивы, установки другого, но и то, как этот другой понимает мои потребности,

мотивы, установки. Все это приводит к тому, что анализ осознания себя через другого включает две стороны: идентификацию и рефлексию.

Одним из самых простых способов понимания другого человека является уподобление **(идентификация)** себя ему. Это, разумеется, не единственный способ, но в реальных ситуациях взаимодействия люди пользуются таким примером, когда предположение о внутреннем состоянии партнера строится на основе попытки поставить себя на его место.

Установлена тесная связь между идентификацией и другим близким по содержанию явлением — эмпатией. Эмпатия также определяется как особый способ восприятия другого человека. Только здесь имеется в виду ке рациональное осмысление проблем другого человека, как это имеет место при взаимопонимание, а стремление эмоционально откликнуться на его проблемы.

Эмпатня — способность эмоционально воспринять другого человека, проникнуть в его внутренний мир принять его со всеми его мыслями и чувтсвами. Способность к эмоциональному отражению у разных людей неодинакова. Выделяют три уровня развития: первый уровень — низший, общаясь с собеседником, человек проявляет своеобразную слепоту к состоянию, переживаниям, намерениям собеседника; второй уровень — по ходу общения у человека возникают отрывочные представления о переживаниях другого человека,; третий уровень — отличает умение сразу войти в состояние другого человека не только в отдельных ситуациях, но и на протяжении всего процесса взаимодействия.

Логическая форма познания личностных особенностей себя и других людей — рефлексия, она предполагает попытку логически проанализировать некие признаки и сделать определенный вывод о другом человеке и его поступках (обобщение), а затем, опираясь на это обобщение, делать частные выводы о частных конкретных случаях взаимодействия, но часто и обобщающие и частные выводы делаются на малом ограниченном числе признаков, являются неверными и ригидными (то есть не корректируются с учетом конкретных ситуаций).

Процесс понимания друг друга «осложняется» явлением рефлексии. Под рефлексией здесь понимается осознание действующим индивидом того, как он воспринимается партнером по общению. Это уже не просто знание или понимание другого, но знание того, как другой понимает меня, своеобразно удвоенный процесс зеркальных отражений друг друга, глубокое, последовательное взаимоотражение, содержанием которого является воспроизведение внутреннего мира партнера, причем в этом внутреннем мире в свою очередь отражается мой внутренний мир.

ВОПРОС 123

Типичные искажения восприятия и понимания людей

Используя логический способ понимания особенностей другого человека (рефлексию), мы довольно часто искаженно и ошибочно воспринимаем личность, поведение, действия других людей. Есть некоторые факторы, которые мешают правильно воспринимать и оценивать людей. Основные из них таковы: I. Наличие заранее заданных установок, оценок, убеждений, которые имеются у наблюдателя задолго до того, как реально начался процесс восприятия и оценивания другого человека.

348

2. Наличие уже сформированных стереотипов, в соответствии с которыми наблюдаемые люди заранее относятся к определенной категории и формируется установка, направляющая внимание на поиск связанных с ней черт.

3. Стремлением сделать преждевременные заключения у личности оцениваемого человека до того, как о нем получена исчерпывающая и достоверная информация. Некоторые люди, например, имеют «готовое» суждение о человеке сразу же после того, как в первый раз повстречали или увидели его.

4. Безотчетное структурирование личности другого человека проявляется в том, что логически объединяются в целостный образ только строго определенные личностные черты и тогда всякое понятие, которое не вписывается в этот образ, отбрасывается;

5. Эффект «ореола» проявляется в том, что первоначальное отношение к какой-то одной частной стороне личности обобщается на весь образ человека, а затем общее впечатление о человеке переносится на оценку его отдельных качеств. Если общее впечатление о человеке благоприятно, то его положительные черты переоцениваются, а недостатки либо не замечаются, либо оправдываются. И наоборот, если общее впечатление о человеке отрицательно, то даже благородные его поступки не замечаются или истолковываются превратно как своекорыстные.

6. Эффект «проецирования» проявляется в том, что другому человеку приписываются по аналогии с собой свои собственные качества и-эмоциональные состояния. Человек, воспринимая и оценивая людей, склонен логически предположить: «все люди подобны мне» или «другие противоположны мне». Упрямый подозрительный человек склонен видеть эти же качества характера у партнера по общению, даже если они объективно отсутствуют. Добрый, отзывчивый, честный человек, наоборот, может воспринять незнакомого через «розовые очки» и ошибиться. Поэтому, если кто-то жалуется, какие, мол, все вокруг жестокие, жадные, нечестные, не исключено, что он судит по себе.

7. «Эффект первичности» проявляется в том, что первая услышанная или увиденная информация о человеке или событии является очень существенной и малозабываемой, способной влиять на все последующее

отношение к этому человеку. И если даже потом вы получите информацию, которая будет опровергать первичную информацию, все равно помнить и учитывать вы больше будете первичную информацию. На восприятие другого влияет и настроение самого человека: если оно мрачное (например из-за плохого самочувствия), в первом впечатлении о человеке могут преобладать негативные чувства. Чтобы первое впечатление о незнакомом человеке было полнее и точнее, важно положительно «настроиться на него».

8. Отсутствие желания и привычки прислушиваться к мнению других людей, стремление полагаться на собственное впечатление о человеке, отстаивать его.

9. Отсутствие изменений в восприятии и оценках людей, происходящих со временем по естественным причинам. Имеется в виду тот случай, когда однажды высказанные суждения и мнение о человеке не меняются, несмотря на то, что накапливается новая информация о нем.

Важное значение для более глубокого понимания того, как люди воспринимают и оценивают друг друга, имеет явление казуальной атрибуции. Оно представляет собой объяснение субъектом межличностного восприятия причин и методов поведения других людей. Объяснение причин поведения человека может быть через внутренние причины (внутренние диспозиции человека, устойчивые черты, мотивы, склонности человека) либо через внешние причины (влияние внешних ситуаций).

Можно выделить следующие критерии анализа поведения:

• постоянное поведение — в сходных ситуациях поведение однотипно;

• отличающееся поведение — в других случаях поведение проявляется иначе;

• обычное поведение — в сходных обстоятельствах такое поведение свойственно большинству людей.

Когнитивный психолог Келли в исследованиях показал, что постоянное, малоотличающееся поведение, да к тому же необычное — объясняется через внутренние причины, через специфику личности и характера человека («Таким он уродился»),

Если в похожих ситуациях у человека постоянное поведение, а в других случаях — другое, отличающееся поведение, и к тому же это обычное поведение (то есть как и у других людей в таких же ситуациях) — то такое поведение люди склонны объяснять через внешние причины («в этой ситуации так вынуждены вести»).

Фриц Хайдер, известный как автор теории атрибуции, проанализировал «психологию здравого смысла», посредством которой человек объясняет повседневные события. Хайдер считает, что чаще всего люди дают разумные интерпретации. Но человек склонен приходить к заключению, будто намерения и диспозиции других людей соответствуют их действиям.

Процессы казуальной атрибуции подчиняются следующим закономерностям, которые оказывают влияние на понимание людьми друг друга.

1. Те события, которые часто повторяются и сопровождают наблюдаемое явление, предшествуя ему, обычно рассматриваются как его возможные причины.
2. Если тот поступок, который мы хотим объяснить, необычен и ему предшествовало какое-нибудь уникальное событие, то мы склонны именно его считать основной причиной совершенного поступка.
3. Неверное объяснение поступков людей имеет место тогда, когда есть много различных, равновероятностных возможностей для их интерпретации, и человек, предлагающий свое объяснение, волен выбирать устраивающий его вариант.
4. Фундаментальная ошибка атрибуции проявляется в тенденции наблюдателей недооценивать ситуационные и переоценивать диспозиционные влияния на поведение других, в тенденции считать, что поведение соответствует диспозициям. Поведение других людей мы склонны объяснять их диспозициями, их индивидуальными особенностями личности и характера («это человек со сложным характером»), а свое поведение склонны объяснять как зависящее от ситуации («в этой ситуации невозможно было вести иначе, а вообще я — совсем не такой»). Таким образом, люди объясняют свое собственное поведение ситуацией («я не виноват, уж такая сложилась ситуация»), но считают, что другие сами несут ответственность за свое поведение.

Мы совершаем эту ошибку атрибуции отчасти потому, что, когда наблюдаем за чьим-либо действием, именно эта личность находится в центре нашего внимания, а ситуация относительно незаметна. Когда мы сами действуем, наше внимание обычно направлено на то, на что мы реагируем — и ситуация проявляется более явно. Культура также влияет на ошибку атрибуции. Западное мировоззрение склонно считать, что люди, а не ситуации являются причиной событий. Но индусы с меньшей вероятностью, чем американцы, истолкуют поведение с точки зрения диспозиции, скорее они придадут большее значение ситуации.

На восприятие людей влияют *стереотипы -— привычные упрощенные представления о других группах людей, о которых мы располагаем скудной информацией.* Стереотипы редко бывают плодом личного опыта, чаще мы их приобретаем от той группы, к которой принадлежим, от родителей, учителей в детстве, средств массовой информации. Стереотипы стираются, если люди разных групп начинают тесно взаимодействовать, узнавать больше друг о друге, добиваться общих целей. На восприятие людей влияют и *предубеждения — эмоциональная оценка каких-либо людей как хороших или плохих, даже не зная ни их самих, ни мотивов их поступков.*

На восприятие и понимание людей влияют *установки — неосознанная готовность человека определенным привычным образом воспринимать и оценивать каких-либо людей и реагировать определенным, заранее сформированным образом без полного анализа конкретной ситуации.* Установки имеют три измерения:

• когнитивное измерение — мнения, убеждения, которых придерживается человек относительно какого-либо субъекта или предмета;
• аффективное измерение — положительные или отрицательные эмоции, отношение к конкретному человеку или информации;
• поведенческое измерение — готовность к определенным реакциям поведения, соответствующим убеждениям и переживаниям человека.

Установки формируются: 1) под влиянием других людей (родителей, СМИ) и «кристаллизируются» к возрасту между 20 и 30 годами, а затем меняются с трудом; 2) на основе личного опыта в многократно повторяющихся ситуациях.

Предвзятое мнение человека руководит тем, как он воспринимает и интерпретирует информацию. Изображение лица человека на фотографии может совершенно по разному восприниматься (это жестокий или добрый человек?), в зависимости от того, что известно о данном человеке: гестаповец или герой. Эксперименты показали, что очень трудно опровергнуть ложную идею, неправду, если человек логически обосновал ее. Этот феномен, названный «стойкостью убеждений», показывает, что убеждения могут жить своей собственной жизнью и выживать после дискредитации доказательства, которое их породило. Неверное мнение о других людях или даже о себе может продолжать существовать, несмотря на дискредитацию. Для того чтобы изменить убеждение, часто требуются более убедительные доказательства, чем для того, чтобы создать его.

ВОПРОС 124

Синтоническая модель общения

Название *синтоническая* образовано от слова *синтония,* что означает «быть в гармонии с собой и другими». Эта модель разработана в рамках нейролингвистического программирования (НЛП). Нейропсихологическое программирование — это результат слияния психологии, лингвистики, математики; приемы НЛП успешно используются в педагогике, менеджменте, психотерапии, бизнесе.

Синтоническая модель указывает основные умения общения (определение желаемых целей, сенсорная острота, гибкость, конгруэнтность, раппорт, ресурсное состояние) и делит процесс овладения ими на части, или шаги. Если вы хотите успешно взаимодействовать с людьми, необходимо овладеть техникой этих шагов с помощью специальных практических упражнений.

В рамках данной модели общение рассматривается как результат сложного взаимодействия процессов восприятия и мышления (восприятие + мышление = общение). Процесс общения начинается с восприятия, благодаря которому человек устанавливает контакт с миром и людьми. Наши органы чувств похожи на пять дверей, которые мы распахиваем, чтобы собрать информацию об окружающей действительности. Наше сознание открывает их по очереди: у одного человека сначала для картинок, потом для запахов; у другого — сначала для звуков, потом для прикосновений. Это

очень быстрая последовательность, но тем не менее последовательность. Наше подсознание воспринимает информацию по всем пяти каналам одновременно и получает гораздо больше данных, чем сознание.

Синтоническая модель общения строится на идее о том, что у каждого человека есть своя «любимая дверь восприятия» — та репрезентативная система, которой он доверяет больше, чем другим. Например, если ваша любимая система — визуальная (зрительная), то вы воспринимаете и храните в памяти мир в «картинках». Установлено, что ведущая репрезентативная система внешне проявляется в движениях глаз, выборе слов, используемых в общении, в особенностях дыхания и даже позы. Если вы знаете, какую репрезентативную систему предпочитает ваш партнер по общению, то сможете использовать слова, соответствующие его «любимой» модели восприятия. Опирающиеся на визуальную систему легко' понимают одни слова, на слуховую и кинестетическую — другие. Если вы правильно выберете и используете те вербальные средства, которые соответствуют главенствующей репрезентативной системе собеседника, вас сочтут человеком, с которым приятно общаться, легко установить контакт и взаимопонимание. "

Как узнать, какую систему предпочитает человек? Для этого надо внимательно понаблюдать за ним. Многое скажут слова, которые он использует. Еще красноречивее будет его невербальное поведение: движение глаз, темп и тембр голоса, дыхание, поза. Эту важную информацию нельзя подделать, она поступает прямо из подсознания, важно только научиться ее распознавать и использовать.

Человек с визуальной репрезентативной системой, собираясь что-то сказать, перебирает и просматривает в памяти картинки, чтобы определить происходящее в настоящий момент. Это совершается очень быстро, и его глаза при этом не собраны в фокусе, взгляд направлен на пятно, находящееся около 60 см от носа. Если вы станете прямо на это место, вы можете помешать такому человеку думать: он даже рассердится. В речи людей-визуалов преобладают соответствующие слова: «видеть», «ясно», «красочный», «я вижу, что вы имеете в виду» и т. п. Темп речи у них выше, чем у людей с другими преобладающими системами.

Основные умения общения приведены в схеме.

Основные и техники слушания указаны в схеме.

ВИДЫ СЛУШАНИЯ

Активное	Пассивное	Эмпатическое	
— постоянное уточнение правильности понимания через уточняющие вопросы: «правильно я вас понял, что...» через парафразы: «другими словами, вы имели в виду, что...» и ждет подтверждения	— слушают, готовы поддержать собеседника, не задают вопросов, не дают советов успокоиться, реакции «да, да; понимаю; ну конечно»	— позволяет сопереживать те же чувства, которые переживает собеседник, понимать и разделять его эмоциональное состояние. Не дают советов, не критикуют, не оценивают говорящего, не поучают	Игнорирующее пренебрежение партнеру, не слушают, не обращают внимания или реплики «ерунда», «глупости» — недопустимая форма общения

ПРИМЕНЕНИЕ

Активное	Пассивное	Эмпатическое
В деловых переговорах, при общении с равным или авторитарным собеседником, в конфликтных ситуациях, когда собеседник ведет себя агрессивно и надо настроить его на спокойный деловой тон. Нельзя применять: если собеседник в состоянии сильного эмоционального возбуждения	Если собеседник в состоянии сильного эмоционального возбуждения, взвинчен, ему надо «выговориться», «излить чувства». Нельзя заражаться эмоцией партнера, реагировать на нее личностно, обижаться	Если человек хочет поделиться какими-то переживаниями, если вы хотите понять и ПРИНИМАЕТЕ собеседника таким, какой он есть, если вы свободны от фильтров «Я-слушаний», на время забываете о своих проблемах и своих переживаниях, и тогда в вашей душе освободится место для чувства другого человека

СИНТОНИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОБЩЕНИЯ («синтония» — быть в гармонии с собой и с другими)

Процесс общения начинается с восприятия — протекает по-разному в зависимости от репрезентативной системы человека

Визуальная Р.С.	Аудиальная Р.С. (слуховой)	Кинестическая Р.С. (ощущениям, чувствам)
Более доверяет: зрительной системе		
употребляемые слова рассмотрим, яркий, любуюсь	послушаем, звучит	чувствовать, ощущать, тяжко на душе, обожаю
речь быстрая, громкая	громкий выразительная	медленная, негромкая
движения глаз вверх влево, вверх вправо и прямо перед собой	влево, вправо, голова вниз наклонена	вниз вправо, взгляд вниз
правила слушания «я должен видеть, чтобы слышать»	«не смотреть, чтобы слышать»	приблизиться ближе

Полимодальный «компьютерный тип» получается из кинестетика (при абстрагировании от неприятных чувств) — слова: понимаю, логично, проанализировать, речь монотонная, движения глаз трудноуловимы, взгляд через головы других, голова вверх поднята

Для успешного общения необходимы умения:

— учесть репрезентативную систему собеседника и говорить на его «языке»

— определение желаемого результата и учет интересов собеседника (что я увижу, когда достигну результата? что я услышу?)

— развить сенсорную остроту — способность замечать малейшие изменения в состоянии и поведении собеседника, замечать изменения жестов, мимики, позы, интонации, взглядов, и микроизменения в цвете кожи, в дыхании, в тонусе мышц, в дрожании нижней губы
Шаги обучения: 1 — фиксация изменений в поведении человека
2 — различение паттернов — повторяющихся моментов в поведении человека
3 — калибровка — узнавание определенного состояния человека по его невербальным сигналам-микроизменениям

— развить гибкость — способность изменять свое поведение в зависимости от ситуации и реакции собеседника, находить разные новые способы поведения
Шаги обучения: 1 — прерывание старых паттернов поведения
2 — изобретение и использование новых способов поведения
3 — быстрая последовательность прерывания старых паттернов и использование новых, неожиданных выборов

— достичь конгруэнтности — внутренняя согласованность мыслей, желаний, чувств, действий, слов человека, отсутствие внутренних противоречий
Шаги обучения: 1 — различение состояний конгруэнтности и неконгруэнтности
2 — знакомство с различными частями своей личности
3 —определение целей, желаний каждой части личности
4 — определение приоритетных целей
5 — достижение согласия между различными частями личности о том, что они признают установленный приоритет целей
6 — заключение контракта по принятому соглашению

— достигать раппорта — гармонии, единства, согласованности с собеседником и взаимной симпатии
Шаги обучения: 1 — проверка своего доверия к собеседнику
2 — проверка доверия партнера к вам
3 — тону и темпу голоса собеседника установление соответствия
4 — его дыханию
5 — его ритму движений
6 — его позе

ПРОДОЛЖЕНИЕ. СИНТОНИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ОБЩЕНИЯ

— использовать ресурсные состояния — вызвать прилив сил, уверенности, успешности для решения трудных проблем и ситуаций общения

Шаги обучения: 1 — поиск воспоминаний об успехе в своем прошлом опыте

2 — переживание этого успеха снова

3 — когда воспоминание переживаний успеха станет интенсивным, установить условную связь — «якорь» (например, прикосновение к запястью левой руки)

4 — вхождение в ресурсное состояние через повторение шагов 2 и 3, а затем одновременное использование «якоря» и воспоминания переживания

5 — использовать «якорь» в трудной ситуации, чтобы вызвать оптимальное внутреннее состояние, необходимое для успешной деятельности

— умение задавать вопросы — пойнтеры для уточнения смысла и содержания сказанного собеседником:

1 — Пойнтеры-существительное для уточнения смысла существительного («А какой смысл вы вкладываете в слово?..»)

2 — Пойнтеры-глаголы — для уточнения смысла глаголов («Как именно вы приготовите доклад: в устной или письменной форме?»)

3 — Пойнтеры-правила — для уточнения обоснованности ограничений и правил («Почему так надо? А что будет, если мы не сделаем этого?»)

4 — Пойнтеры-обобщения — для уточнения смысла слов «все, всегда, никогда и т.п.» («Действительно все? Неужели никогда не встречали?..»)

5 — Пойнтеры-сравнения — для уточнения смысла сравнений «хуже, лучше, легче и т.п.» («Лучше сделать так, по сравнению с чем?»), пойнтеры используют тогда, когда необходима точная информация и точное понимание собеседника для достижения желаемого результата.

— Умение воспринимать и давать обратную связь — это сообщение, адресованное другому человеку о том, как я его воспринимаю, что чувствую в связи с нашими отношениями, т.е. это не информация о том, что представляет собой тот или иной человек, а в большей степени сведения о себе в связи с этим человеком. Правила обратной связи: 1 — говори о том, что конкретно делает данный человек, когда вызывает у тебя те или иные чувства; 2 — не давай оценок; 3 — не давай советов; 4 — если говоришь о том, что тебе не нравится в данном человеке, старайся в основном отмечать то, что он смог бы при желании в себе изменить.

— Умение слушать — умение понять информацию и чувства говорящего. 3 такта в слушании:

1 — поддержка — цель: дать возможность человеку выразить свою позицию (уместные реакции слушателя на этом этапе: молчание, поддакивание, кивание головой, «эхо реакции» (повторение последнего слова собеседника), эмоциональное сопровождение

2 — уяснение — цель: убедиться, что вы правильно поняли собеседника, для этого задают уточняющие вопросы-пойнтеры, наводящие вопросы, делается парафраз (передача содержания высказывания собеседника своими словами)

3 — комментирование — слушатель высказывает свое мнение по поводу услышанного, дает комментарии, советы, оценки (если от него этого ждут). Могут происходить искажения в восприятии и понимании информации в зависимости от того, каково «Я-слушание» у человека.

«Я-слушание» — это своеобразный устойчивый фильтр, через который воспринимается информация, в результате ей придается тот или иной смысл. Бывают разные «Я-слушания»: «я тебе не верю», «мне нравится все, что ты делаешь», «обида», «зависть», «мне безразлично», «у меня лучше».

ПРАВИЛА ЭМПАТИЧЕСКОГО СЛУШАНИЯ:

1. Освободить душу от собственных переживаний и проблем, отказаться от предубеждений относительно собеседника, настроиться на чувства собеседника

2. В своей реакции на слова партнера вы должны в точности отразить переживание, чувство, эмоцию, стоящую за его высказыванием, показать, что вами чувство собеседника не только правильно понято, но и принято вами (не осуждая, не критикуя, не поучая его)

ВОПРОС 125

Теории межличностного взаимодействия

Что определяет, вступят люди в контакт друг с другом или нет, продолжат его или прервут?

Существует несколько теорий межличностного взаимодействия: теория обмена (Дж. Хоманс, П. Блау), теория символического интеракционизма (Дж. Мид, Г. Бяумер), теория управления впечатлениями (Э. Гоффман), психоаналитическая теория (З. Фрейд)и др.

ВОПРОС 126

Социальное влияние: внушаемость, конформизм, подчинение

Социальное влияние имеет место в том случае, если в результате взаимодействия повторный ответ человека на некую проблему более сближается с ответом другого человека, чем с собственным первоначальным ответом, т. е. поведение одного человека становится подобно поведению других людей.



В связи с проблемой социального влияния следует различать конформность и внушаемость. Конформность — подверженность человека групповому давлению, изменение своего поведения под влиянием других лиц, сознательная уступчивость

359

Теории межличностного взаимодействия

1. ТЕОРИЯ ОБМЕНА (Хоманс, Дойч, Блау, Тиббо)	2. ТЕОРИЯ СИМВОЛИЧЕСКОГО ИНТЕРАКЦИОНИЗМА (Мид)	3. ТЕОРИЯ АТТРАКЦИИ
А) Люди взаимодействуют, обмениваясь друг с другом информацией, какими-то благами. Если человек получает нужные блага от взаимодействия, то контакт продолжается Б) Человек стремится к «максимуму выигрыша» (сумма благ должна превышать сумму издержек, причем чтобы другой человек не извлек больше пользы, чем ваша) В) Закон агрессии — если человек не получает вознаграждения, на которое рассчитывал, то агрессия становится более ценным для него, чем взаимодействие Г) «Закон насыщения» — чем чаще человек получал некое вознаграждение, тем менее ценным будет для него повторение этой награды Д) «Принцип наименьшего интереса» — человек, который менее заинтересован в продолжении социальной ситуации обмена и общения, обладает большей способностью диктовать свои условия обмена, получает власть Е) «Принцип монополии» — если человек обладает монопольным правом на некое вознаграждение, которое хотят получить другие участники обмена, то он навязывает им свою волю — отношения власти Ж) Люди стремятся к симметричному обмену, чтобы награды участников были пропорциональны их затратам	А) Люди наблюдают, осмысливают намерения друг друга, ставят себя на место другого человека, приспосабливают свое поведение к ожиданиям и действиям других людей Б) Люди реализуют социальные ожидания — «инспектации» друг друга, нормы поведения, права и обязанности своей социальной роли В) Люди реализуют социальные роли через «подражание» в детстве, через «исполнение» и «выбор» тех ролей и групп, где человека ценят	А) Люди взаимодействуют друг с другом, если испытывают друг к другу симпатию, расположение, аттракцию Б) симпатия возникает, если: — частота контактов; — физическая привлекательность; — «ровня» по привлекательности и интеллекту, статусу; — сходство интересов, мнений; — сходство происхождения; — для продолжения отношений важно взаимодополнение; — нам нравятся те, кому мы нравимся; — нравятся те, кто доброжелательно внимательны к нам, понимают нас; — физическое сексуальное влечение.

4. ТЕОРИЯ ЭТНОМЕТОДОЛОГИИ (Гарфинкель)	5. ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКИЕ ТЕОРИИ	6. ТЕОРИЯ ДРАМАТУРГИЧЕСКОГО ПОДХОДА (Гофман)
А) Взаимодействие людей регулируется знаниями, нормами, правилами, ценностями — это центр социального взаимодействия Б) Люди сами стремятся к установлению согласия, каких-то правил	А) При взаимодействии людей воспроизводится их детский опыт: подчиняются лидерам группы подобно тому, как подчинялись в детстве отцу; конфликтуют с людьми, если в детстве протестовали против родителей	А) Люди как актеры разыгрывают роли, хотят произвести хорошее впечатление на других, скрывают свои недостатки и позор, взаимодействие людей — это театральная пьеса
7. БАЛАНСНЫЕ ТЕОРИИ (Хайдер, Ньюком)	**8. ТРАНСАКЦИОННАЯ ТЕОРИЯ (Э.Берн)**	**9. ТЕОРИЯ КОНФЛИКТОВ (Парк, Рекс)**
А) Взаимодействие людей зависит от того, насколько сбалансированы их мнения, установки по отношению к друг к другу и третьим объектам (предметам, людям) Б) Продолжение отношений при сбалансированных связях между мнениями людей. «Друзья моих друзей — мои друзья», «Враги моих врагов — мои друзья» В) Возможен разрыв отношений между людьми при диссонансе их мнений: (например, муж любит свой автомобиль, его жена не любит автомобиль» диссонанс, который может привести к холоданию друг друга, к охлаждению и разрыву отношений.	А) Взаимодействие людей зависит от психологических позиций, занимаемых ими в процессе общения Б) Человек может занимать позицию Взрослого, Родителя либо Ребенка в той или иной ситуации взаимодействия В) Различные формы взаимодействия людей характеризуются специфическими позициями участников Г) Выделяют формы взаимодействия: ритуалы, операции, времяпрепровождение, игры, манипуляции, уход, соревнование, конфликт	А) Движущая сила развития взаимодействия людей — это конкуренция, которая может привести к конфликту. Конкуренция, соревнование — конфликт — приспособление — ассимиляция (угасание конфликта, трансформация личностей под влиянием тесных контактов) Б) Причины конфликтов: наличие противоречивых интересов и целей, мнений людей, конфликтогены

человека мнению большинства группы для избежания конфликта с ней. Внушаемость, или суггестия — непроизвольная податливость человека мнению других лиц или группы (человек и сам не заметил, как изменились его взгляды, поведение, это происходит само собой, искренне).

Различают а) внутреннюю личную конформность (усваиваемая конформная реакция) — мнение человека действительно меняется под воздействием группы, человек соглашается, что группа права, и изменяет свое первоначальное мнение в соответствии с мнением группы, впоследствии проявляя усвоенное групповое мнение, поведение и при отсутствии группы; б) демонстративное согласие с группой по разным причинам (чаще всего, чтобы избежать конфликтов, неприятностей лично для себя или близких людей при сохранении собственного мнения в глубине души (внешняя, публичная конформность).

Исследования показали, что внушаемость и конформизм в той или иной степени присущи каждому человеку с детства и до конца жизни, но на степень их выраженности влияют возраст, пол, профессия, состав группы и пр. Под влиянием каких факторов человек уступает группе? 1. Прежде всего влияют характеристики самого человека: в подростковом, юношеском возрастах конформизм самый высокий, потом снижается, после 25 лет остается у каждого человека на постоянном индивидуальном уровне: причем у женщин конформизм выше, чем у мужчин, но впрочем не всегда: если обсуждаемая проблема относится к разряду преимущественно женских видов деятельности, то женщины не уступают, а мужчины становятся более конформны. Уровень конформности зависит и от профессиональной деятельности человека. Так, высокий уровень конформности у участников оркестра (70%), а у военных выше, чем у инженеров. 2. Влияют характеристики самой проблемы, характеристики стимульного материала: чем сложнее, амбивалентнее стимульный материал, тем чаще проявляется конформность. Категориальные, качественные стимулы (а не количественные характеристики стимулов) увеличивают способность к сопротивлению групповому давлению. 3. Влияет и размер группы. Вначале предполагали, что увеличение размера группы приводит к росту конформности, но оказалось, что зависимость носит не прямолинейный, а экспоненциальный характер: когда к большинству присоединяется еще один человек у «наивного, испытуемого конформность увеличивается, но в меньшей степени, нежели когда к большинству присоединялся предыдущий человек. Конформность возрастает с увеличением группы лишь до определенного предела (3—5—7 человек), после чего не растет, но и то лишь в случае, когда все члены группы воспринимаются человеком как не зависимые друг от друга, т. е. на конформность действует прежде всего количество воспринимаемых независимых источников информации. Влияет и степень согласия большинства. Так, при разрушении единства группового мнения человек более смело сопротивляется групповому давлению. 4. Влияют взаимоотношения человека и группы на уровень конформности

(так, когда люди работали за совместное вознаграждение и надо было принять общее решение, конформность возрастала). Чем выше степень приверженности человека группе, тем чаще проявляется конформность. Но из этого правила есть исключение: вопрос в том, ищет ли человек принятия со стороны группы? Если человек хочет, ищет принятия себя группой, он чаще уступает группе, и наоборот, если не дорожит своей группой, то более смело сопротивляется групповому давлению. Индивиды с более высоким статусом в группе (лидеры) способны довольно сильно сопротивляться мнению группы, ведь лидерство связано с некоторыми отклонениями от групповых шаблонов. Наиболее подвержены групповому давлению индивиды со средним статусом, лица полярных категорий более способны сопротивляться групповому давлению.

В чем причина конформности? С точки зрения информационного подхода (Фестингер), современный человек не может проверить всю информацию, которая к нему поступает, и поэтому полагается на мнения других людей, когда оно разделяется многими. Человек поддается групповому давлению потому, что он хочет обладать более точным образом реальности (большинство не может ошибаться). С точки зрения гипотезы «нормативного влияния», человек поддается групповому давлению потому, что он хочет обладать некоторыми преимуществами, даваемыми членством в группе, хочет избежать конфликтов, избежать санкций при отклонении от принятой нормы, хочет поддержать свое дальнейшее взаимодействие с группой.

Чрезмерно выраженный конформизм —- явление психологически пагубное, человек как «флюгер» следует за групповым мнением, не имея собственных взглядов, выступая марионеткой в чужих руках, либо реализует себя в качестве лицемерного приспособленца, способного многократно менять поведение и внешне высказываемые убеждения в соответствии с тем, «откуда ветер дует» в данный момент, в угоду «сильным мира сего». Положительное значение конформизма состоит в том, что он выступает 1) как механизм сплочения человеческих групп, человеческого общества, 2) механизм передачи социального наследства, культуры, традиций, социальных образцов поведения, социальных установок.

Нонконформизм выступает как опровержение человеком мнения большинства, как протест подчинения, как кажущаяся независимость личности от мнения группы, хотя на самом деле и здесь точка зрения большинства является основой для поведения человека. Конформизм и нонконформизм — это родственные свойства личности, это свойства положительной или отрицательной подчиненности влияниям на личность группы, но именно подчиненности. Поэтому поведением нонконформиста так же легко управлять, как и поведением конформиста. Противоположностью конформизму и нонконформизму является самоопределение — избирательное отношение человека к любым влияниям собственной группы, которые принимаются или отторгаются в зависимости

от того, соответствуют ли они убеждениям человека, соответствуют ли они целям и задачам содержания деятельности группы, т. е. решение принимается человеком самостоятельно со всей личной ответственностью за его последствия.

ВОПРОС 127

Взаимоотношения человека и группы

С одной стороны, стабильность группового существования влечет за собой унификацию, уподобление, схожести индивидов, входящих в группу, т. е. группе присуще стремление к гомеостазису, к уравновешиванию своих компонентов, членов. С другой стороны, каждый член группы может рассматриваться как источник преобразования мнений других членов группы, т. е. и меньшинство способно повлиять на большинство в группе, т. к. не только люди адаптируются к социальной среде, но и индивиды адаптируют социальную среду к своим взглядам.

При каких условиях меньшинство может преобразовать позицию большинства? Сами по себе меньшинства могут быть разными: 1) меньшинство, чья позиция не отличается по существу от большинства, а лишь является более радикальной; 2) позиция меньшинства противостоит позиции большинства. Для того чтобы меньшинство преобразовало мнение большинства необходимо, чтобы меньшинство было принято в группе, входило в состав группы, а не отторгнуто, не изгнано из нее; 2) чтобы меньшинство имело возможность достаточно открыто высказать свою позицию. В этом случае происходит следующая динамика внутригрупповых влияний: а) вначале у большинства складывается ощущение, что «они» (меньшинство) — «ненормальные», б) позже возникают сомнения, которые адресуются самой проблеме, самому стимулу. Может, существуют внешние объективные причины, которые заставляют «их» говорить «не то»? в) позже возникает этап сомнений в собственной позиции, т. е. пересмотр своих способностей адекватно определить правильный ответ. Вот этот социокогнитивный конфликт и порождает пересмотр мнения большинства в случае, если не поступает реальное жизненное подтверждение правоты позиций большинства. Если же в данный момент поступает дополнительная информация о частичной неправильности позиции большинства, процесс пересмотра мнений с уклоном к позиции меньшинства происходит быстрее, причем даже не обязательно, чтобы правота позиции меньшинства была подтверждена вескими реальными аргументами. Если «меньшинство» получает официальную власть или возможность широкой пропаганды своих мнений, процесс трансформации, изменения, пересмотра позиции большинства происходит интенсивнее. В случае, если меньшинство изгнано из группы или лишено возможности высказывать свою позицию, групповое мнение большинства долго лидирует в группе.

Распространенная форма социального влияния — повиновение, подчинение авторитету, подверженность человека влиянию лица с более высоким социальным статусом.
В группах протекают динамические процессы:
• давление на членов группы, способствующее их конформизму и внушаемости;
• формирование социальных и распределение групповых ролей;
• изменение активности членов: возможны феномены *фа-цилитации* — усиление энергии человека в присутствии других людей и *ингибиции* — торможение поведения и деятельности под влиянием других людей, ухудшение самочувствия и результатов деятельности человека в ситуации, когда за ним наблюдают другие люди;
• изменение мнений, оценок, норм поведения членов группы: феномен *«групповой нормализации»* — формирование усредненного группового стандарта-нормы;
• *«групповая поляризация, экстремизации»* — приближение группового мнения к какому-то полюсу континуума всех групповых мнений, часто «сдвиг к риску», когда групповое решение является более рискованным, чем принимаемое индивидуально;
• *подчинение авторитету* в сочетании с феноменом *«атрибуции ответственности»,* когда человек приписывает ответственность за все происходящее другим лицам, лидеру, начальству, а не себе.
Социальная фацилитация проявляется в том, что присутствие других возбуждает, и это усиливает доминирующую реакцию человека, в результате чего он лучше выполняет простые и хорошо знакомые действия в присутствии других людей, например, велогонщики показывают лучшее время, когда соревнуются друг с другом-, а не с секундомером. При слож-ных задачах, где правильный ответ не напрашивается сам собой, присутствие людей и возникшее в связи с этим возбуждение приводит к неправильной реакции, к ухудшению деятельности, к ингибиции.
Если же люди складывают свои усилия для достижения общей цели и при этом каждый не отвечает за совместный результат, результаты работы не оцениваются персонально, то в этом случае люди склонны прилагать меньше усилий, проявляя *«социальную леность».* В итоге работоспособность всей группы не превышает половины от суммы работоспособности ее членов.
Групповая деятельность уменьшает боязнь оценки, дает возможность «спрятаться за чужие спины», переложить ответственность «на всех», снижает возбуждение и активность членов группы. Выделяется своеобразный тип людей, которых возможно назвать *«зайцами».* Это те, кто получает какую-либо выгоду от группы, но мало дает взамен. Когда вознаграждение делится поровну, независимо от личного вклада, каждый из участников получает больше вознаграждения на единицу своих усилий, если он паразитирует, проявляет социальную леность.

ВОПРОС 128

Убеждение, внушение, заражение как механизмы психологического воздействия

Эффект воздействия на человека зависит от того, какие механизмы использовались — убеждение, внушение или заражение.

Самый древний механизм воздействия — *заражение.* Оно представляет собой передачу определенного эмоционального, психического настроя от одного человека к другому, основан на апелляции к эмоционально-бессознательной сфере человека (заражение паникой, раздражением, смехом к т. п.). Эффект зависит от степени интенсивности эмоционального состояния воздействующего человека (условно будем называть его *оратором}* и количества слушателей. Чем выше эмоциональный настрой оратора, тем мощнее эффект. Число людей должно быть достаточно большим, чтобы возникало чувство единства под влиянием эмоционального транса оратора.

Внушение также основано на апелляции к бессознательному, к эмоциям человека, но уже вербальными, словесными средствами, причем оратор не должен пребывать в эмоциональном трансе, а находиться в рассудочном состоянии, уверенным и авторитетным. Внушение основано, главным образом, на авторитетности источника информации, — если внушающий не обладает авторитетом, то оно обречено на провал. Внушение носит вербальный характер, т. е. внушать можно только словом, но это сообщение носит сокращенный характер и обладает усиленной экспрессией. Очень велика здесь роль интонации (эффективность на 90% зависит именно от интонации, которая выражает убедительность, авторитетность, значительность слов). Внушаемость — степень податливости внушению, способность к некритическому восприятию поступающей информации. Она неодинакова у разных людей; выше у лиц со слабой нервной системой и с резкими колебаниями внимания.

Приемы внушения направлены на снижение критичности человека при приеме информации и на использование эмоционального переноса. Так, прием переноса предполагает, что при передаче сообщения новое связывают с хорошо знакомыми

366

фактами, явлениями, людьми, к которым человек относится эмоционально положительно, чтобы произошел перенос этого эмоционального состояния на новую информацию (возможен перенос и негативного отношения, в этом случае поступающая информация отторгается). Приемы свидетельств (цитирование известного лица, ученого, мыслителя) и «апелляция ко всем» («большинство людей считает, что...») снижают критичность и повышают податливость человека получаемой информации.

Убеждение апеллирует к логике, разуму человека, предполагает достаточно высокий уровень развития логического мышления. На людей, которые не

развиты, порой невозможно логически воздействовать. Содержание и форма убеждения должны соответствовать уровню развития личности, его мышления. Требования к источнику и содержанию убеждающего воздействия таковы:

1) убеждающая речь должна строиться с учетом индивидуальных особенностей слушателей;

2) она должна быть последовательной, логичной, максимально доказательной, должна содержать как обобщающие положения, так и конкретные примеры;

3) необходимо анализировать факты, известные слушателям;

4) убеждающий и сам должен быть глубоко убежден в том, что доказывает.

Малейшая неточность, логическое несоответствие снизят эффект убеждения.

Важным социально-психологическим феноменом является *подражание,* воспроизведение деятельности, поступков, качеств другого человека, на которого хочется походить.

Условия подражания:

1) наличие положительного эмоционального отношения, восхищения или уважения к человеку — объекту подражания;

2) меньшая опытность человека по сравнению с объектом подражания;

3) ясность, выразительность, привлекательность образца;

4) доступность образца, хотя бы отчасти;

5) сознательная направленность желаний и воли человека на объект подражания (хочется быть таким же).

Подражание — важнейший фактор в развитии личности ребенка, но оно присуще и взрослым. Молодежь подражает прежде всего тому, что социально ново, и предпочтение часто отдается не только социально значимым, но и внешне динамичным, ярким образцам кино, моды, хотя вторые могут быть социально не значимыми или даже негативными по своей сути.

ВОПРОС 129

Методы психологического воздействия

Прием воздействия — совокупность средств и алгоритм по их использованию. Методы воздействия — совокупность приемов, реализующих воздействие 1) на потребности, интересы, склонности — т. е. источники мотивации активности, поведения человека; 2) на установки, групповые нормы, самооценки людей — т. е. на те факторы, которые регулируют активность; 3) на состояния, в которых человек находится (тревога, возбужденность или депрессивность и т. п.) и которые изменяют его поведение.

1. Методы воздействия на источники активности направлены на формирование новых потребностей или изменение побудительной силы имеющихся мотивов поведения. Чтобы сформировать новые потребности у

человека, применяются следующие приемы и средства: вовлекают его в новую деятельность, используя желания человека воздействовать с каким-то определенным лицом. При этом, вовлекая человека в новую для него, пока еще безразличную деятельность, полезно обеспечить минимизацию усилий человека по ее выполнению — если же новая деятельность для человека слишком обременительна, то он теряет желание и интерес к этой деятельности.

Для того чтобы изменить поведение человека, нужно изменить его желания, мотивы (хочет уже того, чего раньше не хотел, либо перестал хотеть, стремиться к тому, что раньше привлекало), т. е. произвести изменения в системе иерархии мотивов. Один из приемов, который позволяет это сделать, — регрессия, т. е. объединение мотивационной сферы, актуализация мотивов более низкой сферы (безопасность, выживание, пищевой мотив и пр.) осуществляется в случае неудовлетворения основных витальных потребностей человека (этот прием осуществляется и в политике, чтобы «сбить» активность многих слоев общества, создав им достаточно трудные условия для пропитания и выживания).

2) Чтобы изменилось поведение человека, требуется изменить его взгляды, мнения, установки: создать новые установки или изменить актуальность существующих установок, или их разрушить. Если установки разрушены, деятельность распадается. Условия, которые этому способствуют: фактор неопределенности — чем выше уровень субъективной неопределенности, тем выше тревожность, и тогда пропадает целенаправленность деятель-•ности. Метод создания неопределенных ситуаций позволяет ввести человека в состояние «разрушенных установок», «потери себя», и если потом показать человеку путь выхода из этой неопределенности, он будет готов воспринять эту установку и реагировать требуемым образом, особенно если будут произведены внушающие маневры: апелляция к мнению большинства, обнародование результатов общественного мнения в сочетании с вовлечением в организуемую деятельность. Таким образом, метод создания неопределенности позволяет произвести изменение целевых, смысловых установок и последующее коренное изменение его поведения и целей. Метод ориентирующих ситуаций, когда практически каждый человек какое-то время побывал в одной и той же роли, в одной и той же ситуации, испытал одинаковые требования к себе и к своей деятельности, как и все остальные люди из его окружения или группы, — позволяет всем выработать одинаковое требуемое отношение к этой ситуации, изменить свое поведение в данной ситуации в требуемом направлении.

Требуемая социальная установка формируется у человека: 1) если он периодически включается в соответствующую деятельность; 2) многократно получает соответствующую информацию; 3) если его включают в престижную, значимую для него группу, в которой эта позиция, эта установка поддерживается (например, лидеров рабочего движения включают в актив фирмы, на престижный пост, после чего они довольно

быстро усваивают требуемые администрацией установки и позиции — этот прием известен с древности и назывался «кооптация»).

Для того чтобы сформировать установку на требуемое отношение или оценку того или иного события, используется метод ассоциативного или эмоционального переноса: включить этот объект в один контекст с тем, что уже имеет оценку, или вызвать моральную оценку, либо определенную эмоцию по поводу этого контекста.

Для того чтобы усилить, актуализировать требуемую установку, способную вызвать эмоциональный или моральный протест человека, часто используется прием «совмещения стереотипных фраз с тем, что хотят внедрить», поскольку стереотипные фразы снижают внимание, эмоциональное отношение человека на какой-то момент, достаточный для срабатывания требуемой установки (этот прием используется в военных инструкциях, где пишут: «Запустить ракету в объект Б» (а не в город Б), поскольку стереотипное слово «объект» снижает эмоциональное отношение человека и усиливает его готовность выполнять требуемый приказ, требуемую установку). Для изменения эмоционального отношения и состояния человека к текущим событиям эффективен прием «воспоминания горького прошлого» — если человек станет припоминать прошлые неприятности, «как было плохо до того, как...», воспринимая прошлую жизнь в черном свете, непроизвольно снижается дисгармоничность, недовольство сегодняшним днем и рождаются «розовые иллюзии о будущем. В нашей стране этот прием применялся неоднократно.

Для разрядки отрицательного эмоционального состояния с требуемым эффектом издавна используется прием *канализации настроения.* Его специфика состоит в следующем: на фоне повышенной тревожности и фрустрации потребностей, когда нарастает возмущение и недовольство людей действиями правителей, провоцируется излияние гнева толпы на людей, которые лишь косвенно или вовсе не причастны к возникновению трудностей, но выступают «козлами отпущения» или громоотводом, позволяющим отвести гнев толпы от правителей в нужное тем направление. Отыскивая «виноватых стрелочников», до сих пор решают аналогичные задачи воздействия на людей.

Если все три фактора — *мотивация* (желания людей), *установки* (мнения) и *эмоциональные состояния* людей — будут учтены, тогда воздействие окажется наиболее действенным как "на уровне отдельного человека, так и группы лиц. В каждой существуют свои групповые нормы, которые регулируют поведение *ее* членов и самой группы в целом. Чтобы изменить ее поведение, нужно воздействовать на ее нормы и изменить их. Это может осуществить лидер, либо этого можно достичь через включение группы в иную деятельность.

ВОПРОС 130

Группы и коллективы

Общение, взаимодействие людей происходит в разнообразных группах. Под группой понимается совокупность элементов, имеющих нечто общее.

Выделяют несколько разновидностей групп: 1) условные и реальные; 2) постоянные и временные; 3) большие и малые. Условные группы людей объединяются по определенному признаку (пол, возраст, профессия и т. п.). Реальные личности, включенные в такую группу, не имеют прямых межличностных отношений, могут не знать ничего друг о друге, даже никогда не встречаться друг с другом.

Реальные группы людей, реально существующие как общности в определенном пространстве и времени, характеризуются тем, что ее члены связаны между собой объективными взаимоотношениями. Реальные человеческие группы различаются по величине, внешней и внутренней организации, назначению и общественному значению. Контактная группа объединяет людей, имеющих общие цели и интересы в той или иной области жизни и деятельности. Малая группа — это достаточно устойчивое объединение людей, связанных взаимными контактами.

Малая группа — немногочисленная группа людей (от 3 до 15 человек), которые объединены общей социальной деятельностью, находятся в непосредственном общении, способствуют возникновению эмоциональных отношений, выработке групповых норм и развитию групповых процессов.

При большем количестве людей группа, как правило, разбивается на подгруппы. Отличительные признаки малой группы: пространственное и временное соприсутствие людей. Это соприсутствие людей дает возможность контактов, которые включают интерактивные, информационные, перцептивные аспекты общения и взаимодействия. Перцептивные аспекты позволяют человеку воспринимать индивидуальность всех других людей в группе и только в этом случае можно говорить о малой группе.

Группа имеет следующие психологические характеристики: *групповые интересы, групповые потребности, групповые*[1] *мнения, групповые ценности, групповые нормы, групповые цели.*

По психологическим характеристикам различают: 1) группы членства; 2) референтные группы (эталонные), нормы и правила которых служат для личности образцом.

Референтные группы могут быть реальные или воображаемые, позитивные или негативные, могут совпадать или не совпадать с членством, но они выполняют функции: 1) социального сравнения, поскольку референтная группа — источник положительных и негативных образцов; 2) нормативную функцию, т. к. референтная группа — источник норм, правил, к которым человек стремится приобщиться.

Социально-психологическая характеристика групп по уровню их развития:

Неорганизованные (номинальные группы, конгломераты) или случайно организованные группы (зрители в кино, случайные члены экскурсионных групп и т. п.) характеризуются добровольным временным объединением людей на основе сходства интересов или общности пространства).
Ассоциация — группа, в которой взаимоотношения опосредуются только личностно значимыми целями (группа друзей, приятелей).
Кооперация — группа, отличающаяся реально действующей организационной структурой, межличностные отношения носят деловой характер, подчиненный достижению требуемого результата в выполнении конкретной задачи в определенном виде деятельности.
Корпорация — это группа, объединенная только внутренними целями, не выходящими за ее рамки, стремящаяся осуществить свои групповые цели любой ценой, в том числе и за счет других групп. Иногда корпоративный дух может иметь место в трудовых или учебных группах, когда группа приобретает черты группового эгоизма.
Коллектив — устойчивая во времени организационная группа взаимодействующих людей со специфическим органами управления, объединенных целями совместной общественно-полезной деятельности и сложной динамикой формальных (деловых) и неформальных взаимоотношений между членами группы. Учебный коллектив имеет двойственную структуру: во-первых, он является объектом и результатом сознательных и целенаправленных воздействий педагогов, кураторов, которые определяют многие его особенности (виды и характер деятельности, число членов, организационную структуру и т. д.); во-вторых, учебный коллектив — это относительно самостоятельное развивающееся явление, которое подчиняется особым социально-психологическим закономерностям.

ВОПРОС 131

Формирование коллектива

В настоящее время существует несколько моделей развития коллектива, каждая из которых фиксирует особые стадии в этом движении.
Наиболее развернутая концепция принадлежит А. В. Петровскому. Он выделяет три слоя. В первом реализуются непосредственные контакты между людьми, основанные на эмоциональной приемлемости или неприемлемости. Во втором эти отношения опосредуются характером совместной деятельности. В третьем же, названном ядром группы, развиваются отношения, основанные на принятии всеми ее членами единых целей деятельности. Это соответствует высшему уровню группового развития, и, следовательно, его наличие позволяет констатировать, что перед нами коллектив.
В настоящее время психологи предпочитают рассматривать уровни групповой структуры в обратном порядке, начиная с характеристики ядерных отношений.

Центральное звено образует сама предметная деятельность группы, причем она обязательно является социально позитивной. Второй слой — фиксация отношения каждого члена группы к общей деятельности, ее целям и задачам. Это описывается как совпадение ценностей, касающихся совместной деятельности, и развитие определенной мотивации членов группы, эмоциональной идентификации с группой. Третий слой фиксирует собственно межличностные отношения, опосредованные деятельностью. Четвертый — поверхностные связи между членами группы, это та часть межличностных отношений, которая построена на непосредственных эмоциональных контактах.

Силу всякого коллектива составляет его *сплоченность.* Она бывает очень высокой, когда люди тесно связаны друг с другом и вместе отвечают за достижение целей, стоящих перед ними и коллективом в целом, а поэтому делают все для успеха. Бывает и очень низкой, когда коллектив не получает даже четкого организационного оформления, отсутствует общая цель, каждый действует сам по себе, на свой страх и риск, стараясь продемонстрировать индивидуальные результаты даже в ущерб другим. Во многом сплоченность коллектива зависит от стадии его развития, зрелости. Таких стадий психологи выделяют пять. Первая называется *притиркой.* Здесь люди еще приглядываются друг к другу, решают, по пути ли им с остальными, стараются показать свое «Я». Взаимодействие происходит в привычных формах при отсутствии коллективного творчества. Решающую роль в сплочении группы на этой стадии играет руководитель.

Вторая, *конфликтная,* — характеризуется тем, что открыто образуются кланы и группировки, выражаются разногласия, выходят наружу сильные и слабые стороны отдельных людей, приобретают значение личные взаимоотношения. Начинается силовая борьба за лидерство и поиски компромиссов между враждующими сторонами. На этой стадии возможно возникновение противодействия между руководителем и отдельными подчиненными.

На третьей, стадии *экспериментирования,* потенциал коллектива возрастает, но сама группа часто работает рывками, поэтому возникает желание и интерес действовать лучше с помощью других методов и средств.

На четвертой стадии в коллективе появляется опыт успешного решения проблем, к которым подходят, с одной стороны, реалистически, а с другой — творчески. В зависимости от ситуации функции лидера в таком коллективе переходят от одного его члена к другому, каждый из которых гордится своей принадлежностью к группе.

На последней, пятой, стадии внутри коллектива формируются *прочные связи,* людей принимают и оценивают по достоинству, а личные разногласия между ними быстро устраняются. Отношения складываются в основном неформально, что позволяет демонстрировать высокие результаты работы и стандарты поведения. Далеко не все коллективы выходят на высшие (4, 5) уровни.

Таким образом, настоящий сплоченный коллектив не возникает сразу, а формируется постепенно, проходя ряд этапов. Разберем их на примере учебного коллектива. На первом организационном этапе группа учащихся вуза, СПО (учреждений среднего профессионального образования) не представляет собой коллектив в полном смысле слова, поскольку она создана из поступающих в вуз, СПО учащихся с различным жизненным опытом, взглядами, различным отношением к коллективной жизни. Поэтому закономерно происходит «притирка» людей друг к другу. Организатором жизни и деятельности учебной группы на этом этапе является педагог, он предъявляет требования к поведению и режиму деятельности учащихся. Для педагога важно четко выделить 2—3 наиболее значимых и принципиальных требования к работе и дисциплинированности студентов, не допуская обилия второстепенных указаний, запретов. На этом организационном этапе руководитель должен внимательно изучать каждого члена группы, его характер, особенности личности, выявляя посредством наблюдения и психологического тестирования «индивидуально-психологическую карту» личности учащегося, постепенно выделяя тех, кто более чутко воспринимает интересы коллектива, является активом. В целом первый этап характеризуется социально-психологической адаптацией, т. е. активным приспособлением к учебному процессу и вхождению в новый коллектив, усвоением требований, норм, традиций учебного заведения.

Второй этап развития коллектива (этап формирования) наступает, когда выявлен действенный, а не формальный актив группы, т. е. определены организаторы коллективной деятельности, пользующиеся авторитетом у большинства членов коллектива. Теперь требования к нему выдвигает не только педагог, но и сам актив. Но выявление актива и лидеров происходит через стадии конфронтации, распределения групповых ролей, с постепенным переходом на стадию «экспериментирования». Руководитель на втором этапе развития коллектива должен объективно изучать, анализировать межличностные взаимоотношения с помощью социометрии, референтометрии, своевременно принимать меры воздействия для коррекции положения членов группы с высоким и низким социометрическим статусом. Воспитание актива группы — важнейшая задача ру ководителя, направленная на развитие организаторских способностей актива и устранение негативных явлений: зазнайства, тщеславия, «командирского тона».

Знание структуры неформальных взаимоотношений, того, на чем они основываются, облегчает понимание внутригрупповой атмосферы и позволяет находить наиболее рациональные пути воздействия на эффективность работы. В этой связи большое значение приобретают специальные методы исследования, позволяющие выявлять структуру межличностных взаимоотношений в группе, выделять ее лидеров (к ним относятся социометрия, референтометрия, методика изучения сплоченности коллектива и др.).

Положение человека в коллективе определяется не только индивидуальными особенностями характера, личности, но и спецификой группы. В плохо сплоченном коллективе статус личности зависит во многом от уровня ее общительности. В сплоченном, когда выполняется сложная совместная деятельность, он определяется скорее деловыми и моральными качествами человека, чем общительностью. Как бы то ни было, этот статус оказывает сильнейшее влияние на поведение и самосознание личности.

Руководитель должен знать структуру межличностных отношений, чтобы находить индивидуальный подход к каждому члену группы. Организуя любой вид деятельности, полезно иметь в виду те реальные группировки (по 3—5 человек), которые имеются в коллективе, объединять симпатизирующих друг другу людей. Так, достаточно авторитетная группа людей может возглавить подготовку и проведение определенного мероп-риятия. Это разумно сделать, потому что, опираясь на свой круг общения, люди эффективнее могут выполнять организаторские функции. Учитывая реально существующие межличностные связи, руководитель добивается двоякой цели: включает членов группировки в коллективную жизнь и влияет на жизнь самой группировки.

Вовлечение членов коллектива в разнообразные виды совместной деятельности (труд, учебу, спорт, отдых, путешествия и т. п.), постановка перед коллективом интересных и усложняющихся целей, привлекательных для многий участников, установление дружеских и требовательных отношений, ответственной зависимости между людьми — все это способствует укреплению и развитию коллектива на втором этапе.

Конфликтность небольшой группы (если ее не образуют близкие по духу люди) не в последнюю очередь объясняется тем, что в любом коллективе существуют 8 социальных ролей, и кому-то приходится играть не только за себя, но и за «того парня», что и создает конфликтную ситуацию.

Руководителю коллектива (менеджеру) необходимо хорошо знать такие роли. Это:

1) координатор, пользующийся уважением и умеющий работать с людьми;

2) генератор идей, стремящийся докопаться до истины; воплотить же свои идеи на практике он не в состоянии;

3) энтузиаст, берущийся сам за новое дело и воодушевляющий других;

4) контролер-аналитик, способный трезво оценить выдвинутую идею, он исполнителен, но чаше сторонится людей;

5) искатель выгоды, интересующийся внешней стороной дела, может быть хорошим посредником между людьми, поскольку обычно он самый популярный член в коллективе;

6) исполнитель, умеющий воплотить идею в жизнь, способен к кропотливой работе, но часто «тонет» в мелочах;

7) работяга, не стремящийся занять чье-либо место;

8) шлифовщик, необходим, чтобы другие не перешли последней черты.

Однако даже на этом уровне коллектив еще не является в полном смысле сплоченной группой единомышленников, наблюдается значительная неоднородность взглядов. Свободный обмен мнениями, дискуссии, внимание руководителя к настроению и мнениям членов коллектива, демократический коллегиальный способ принятия решений и управления создает основу для установления сплоченности.

На третьем этапе развития коллектив достигает высокого уровня единства, сознательности, организованности, ответственности своих членов, что позволяет ему самостоятельно решать разнообразные задачи, перейти на уровень самоуправления. Отметим, что далеко не каждый коллектив достигает этой стадии развития.

Для высокоразвитого коллектива характерно наличие сплоченности как ценностно-ориентационного единства, близости взглядов, оценок и позиций членов группы по отношению к объектам (лицам, событиям, задачам, идеям), наиболее значимым для группы в целом. Индексом сплоченности служит частота совпадения взглядов членов группы в отношении нравственной и деловой сферы, в подходе к целям и задачам совместной деятельности.

Такому коллективу свойственно наличие положительного психологического климата, доброжелательного фона взаимоотношений, эмоционального сопереживания, сочувствия его членов друг к другу. Наличие или отсутствие этих признаков позволяет разграничить просто группу людей и коллектив. Проводится такой эксперимент на приборе — групповом интеграторе, имеющем шесть ручек, согласованное вращение которых запускает иглу, перемещающуюся по 5-образной прорези. Испытуемые сообща должны как можно быстрее провести иглу от начала до конца прорези, не касаясь ее бортов. Каждое прикасание к борту (ошибка) наказывается ударом тока. В первой серии экспериментов наказывают током всех участников, во второй — только ответственного руководителя. Показателем наличия симпатии, эмоционального сопереживания у членов группы является примерно равная скорость и точность движения иглы в 1-й и 2-й сериях.

Комплексным показателем взаимоотношений в коллективе является его социально-психологический климат. Это совокупность отношений членов группы к условиям и характеру совместной деятельности, к коллегам, членам коллектива, руководителю коллектива.

ВОПРОС 132

Методы психологического исследования межличностных отношений. Социометрия

. Выделяют следующие методы: 1) социометрический, 2) референтометрический, 3) изучения мотивационного ядра межличностных выборов, 4) изучения сплоченности коллектива.

СОЦИОМЕТРИЧЕСКАЯ МЕТОДИКА

Слово «социометрия» буквально означает «социальное измерение». Методика разработана американским психологом Дж. Морено и предназначена для оценивания межличностных отношений неформального типа: симпатий и антипатий, привлекательности и предпочтительности.

Членам изучаемой группы предлагают перечислить в порядке предпочтения тех товарищей по группе, с которыми они хотели бы вместе работать, отдыхать и т. п. Вопросы о желании человека совместно с кем-либо участвовать в определенной деятельности называются критериями выбора. Различают слабые и сильные критерии выбора. Чем важнее для человека намечаемая деятельность, чем более длительное и тесное общение она предполагает, тем сильнее критерий выбора. Обычно в исследовании сочетаются вопросы разных типов. Они подбираются так, чтобы выявить стремление человека к общению с членами группы в различных видах деятельности (труде, учении, досуге, доверительной дружбе и т. д.).

1. Кого из членов вашей группы пригласили бы вы на день рождения?
2. С кем.из членов вашей группы вы охотно бы стали выполнять совместное задание (учебное или производственное)?
3. С кем из членов группы вы могли бы поделиться своими личными переживаниями?

Результаты, получаемые при помощи социометрической методики, могут быть представлены в' форме матриц, социограмм, специальных числовых индексов.

Число выборов, полученных каждым человеком, является мерилом положения его в системе личных отношений, измеряет его «социометрический статус». Люди, которые получают наибольшее количество выборов, пользуются наибольшей популярностью, симпатией, их именуют «звездами». Обычно к группе «звезд» по числу полученных выборов относятся те, кто получает 6 и более выборов (если при условиях опыта каждый член группы делал 3 выбора). Если человек получает среднее число выборов, его относят к категории «предпочитаемых», если меньше среднего числа выборов (1—2 выбора), то к категории «пренебрегаемых», если не получил ни одного выбора, то к категории «изолированных», если получил только отклонения — то к категории «отвергаемых».

Для каждого члена группы имеет значение не столько число выборов, сколько удовлетворенность своим положением в группе:

$К_{уд}$ = число взаимных выборов/число выборов, сделанных данным человеком.

Так, если индивид хочет общаться с тремя конкретными людьми, а из этих троих никто не хочет общаться с этим человеком, то $К_{уд} = 0/3 = 0$.

Коэффициент удовлетворенности может быть равен 0, а статус (количество полученных выборов) равен, например, 3 у одного и того же человека — эта ситуация свидетельствует о том, что человек взаимодействует не с теми, с кем ему хотелось бы. В результате социометрического эксперимента руко-водитель получает сведения не только о персональном положении каждого

члена группы в системе межличностных взаимоотношений, но и обобщенную картину состояния этой системы. Характеризуется она особым диагностическим показателем — уровнем благополучия взаимоотношений (УБВ). УБВ группы может быть высоким, если «звезд» и «предпочитаемых» в сумме больше, чем «пренебрегаемых» и «изолированных» членов группы. Средний уровень благополучия группы фиксируется в случае примерного равенства («звезды» + «предпочитаемые») = («пренебрегаемые» + «изолированные» + «отверженные»). Низкий УБВ отмечается при преобладании в группе лиц с низким статусом, а диагностическим показателем считается «индекс изоляции» — процент людей, лишенных выборов в группе.

ВОПРОС 133

Межгрупповые отношения и взаимодействия

Существует несколько подходов к оценке характера межгруппового взаимодействия Лебона и У. Мак-Даугола:

• под влиянием толпы люди обнаруживают свою базовую инстинктивную природу, свои бессознательные агрессивные влечения (Лебон);

• врожденный инстинкт агрессивности и драчливости побуждает группы людей, общины и страны воевать друг с другом (Мак-Даугол).

Анализируя межгрупповые взаимодействия, Фрейд утверждал, что неизбежна межгрупповая враждебность. Функция ее заключается в том, что она главное средство сплочения и стабильности группы. Механизмом формирования враждебности к «чужим» и привязанности к «своим», по мнению Фрейда, служит Эдипов комплекс, амбивалентность эмоциональных отношений в семье, когда к отцу ребенок испытывает и любовь, и ненависть. Любовь к отцу трансформируется в идентификацию с лидером группы, в привязанность к ней, а враждебность переносится на чужую группу.

3. Фрейд, К. Лоренц полагают, что агрессивное поведение людей является следствием биологически заданной агрессивности, которая направляется на враждебных соседей и способствует сохранению группы.

Согласно *же гипотезе фрустрации/агрессии,* которую выдвинули Н. Миллер и Д. Доллард, агрессивное поведение возникает в том случае, когда человек или группа подвергается фрустрации, понимаемой как любое условие, блокирующее достижение желаемой цели.

Фрустрация вызывает чувство гнева, приводящего к открытой агрессии, причем неизбежен перенос агрессии на всех «других», «похожих» на тех, кто вызвал фрустрацию в прошлом (в качестве признаков похожести выступает групповая и этническая принадлежность). Даже если человек не испытал непосредственно на себе эффекта фрустрации, а являлся всего лишь пассивным свидетелем сцен жестокости, у него усиливаются агрессивные реакции.

Среди подходов, анализирующих индивидуальные различия в отношениях индивида с другими группами, известна *концепция «авторитарной*

личности», предложенная Т. Адорно. Согласно ей, отношение к чужим группам зависит от процесса социализации ребенка в раннем детстве, от амбивалентности эмоциональных отношений в семье. У человека, воспитанного в атмосфере формальных, жестко регламентированных отношений, агрессивность выплескивается на тех, с кем он себя не идентифицирует, т. е. на внешние группы. Для этих людей характерно неприятие всех чужих групп и народов и завышение оценки собственной группы, своего народа.

Авторитарная личность почтительно относится к любому представителю власти (как к родителю), хотя бессознательно сохраняет враждебность и агрессию, которая по механизму замещения направляется на другие социальные группы, этнические меньшинства. Такая «авторитарная личность» отрицательно относится к чужим народам, проявляет агрессивность, цинизм, слепое следование авторитетам, механическое подчинение общепринятым ценностям своей культуры, стереотипность мышления, подвержена суевериям. Социальные условия могут способствовать тому, что авторитарная личность становится на какое-то время типичной в той или иной стране.

Ситуативный подход к анализу межгрупповых отношений *реализуется в теории реальных конфликтов.* М. Шериф утверждает, что межгрупповые конфликты — это результат несовместимых групповых интересов, когда только одна из взаимодействующих сторон может стать победительницей, причем в ущерб интересам другой. Конкуренция групп ведет к враждебности, проявляющейся в негативных стереотипах и социальных установках, а также в росте групповой сплоченности. А все вместе это приводит к враждебным действиям.

Конфликт интересов быстро перерастает в агрессию и враждебность, а взаимодействие с негативно оцениваемой чужой группой увеличивает сплоченность данной группы и создает новые символы ее идентичности.

Таким образом, характеристики самого межгруппового взаимодействия приводят к появлению враждебности. «Естественное средство, способное уменьшить враждебность — наличие и возможность осуществления «высших целей*, которые требуют общих усилий со стороны всех членов всех групп в процессе их совместной деятельности» (Шериф).

Реалистическая теория межгруппового конфликта (Кэмпбелл) гласит: реальный конфликт интересов между группами обусловливает отношения конкуренции и ожидание действительной угрозы со стороны другой группы, что вызывает враждебность между ними и усиливает внутри групповую солидарность.Т. е. межгрупповая враждебность зависит исключительно от внешних факторов; изменяя их, можно увеличивать или снижать степень межгрупповой напряженности.

Когнитивный подход к оценке межгруппового взаимодействия исходит из того, что люди по-разному оценивают, воспринимают свою и чужие группы: они склонны переоценивать результаты собственной и недооценивать

действия чужой, даже если и не было ситуации межгруппового соревнования.

В рамках когнитивного подхода возникла *теория социальной идентичности.* А. Тэшфел утверждает, что условием для возникновения межгрупповой враждебности вовсе не обязательно являются несовместимые интересы и цели, порой достаточно просто осознания своей принадлежности к группе, т. е. наличия социальной и этнической идентичности.

Испытуемые при выборе способа распределения денежного вознаграждения анонимным членам своей и чужой группы за участие в эксперименте предпочитали устанавливать преимущества в пользу своей группы, чем просто выделять ее членам максимально возможной суммы денег, когда при этом «чужим» досталось бы еще больше. Т. е. люди готовы были нести материальные потери, но выиграть в плане социальной идентичности и проявить дискриминацию, враждебность по отношению к «чужакам».

Эксперименты показали, что межгрупповая дискриминация возникает, даже когда собственные интересы личности совершенно не затрагиваются и не связаны с актом благоприятствования чужой группе, когда нет никакого межгруппового соревнования и никакой предшествующей или актуальной враждебности между группами.

По мнению когнитивных психологов (Тэрнер), группа — это совокупность индивидов, которые воспринимают себя как членов одной и той же социальной категории, достигают некоторой степени согласованности в оценке группы и своего членства в ней. Любая совокупность людей будет характеризовать себя как группу, когда субъективно воспринимаемая разница между ними меньше, чем между этими и другими людьми в данных условиях.

Люди, составляющие одну группу, воспринимаются как более похожие.друг на друга, чем это есть на самом деле. Акцент на внутригрупповом сходстве приводит к деиндивидуализации, выражающейся в чувстве своей анонимности, что облегчает осуществление агрессивных действий по отношению к «врагам». Чем больше сходных элементов во внешности (одежда, прическа, раскраска лица), способствующих деиндивидуализации, тем более оно агрессивно.

Члены двух групп воспринимаются как более отличающиеся друг от друга, чем это есть на самом деле. Часто культурные и языковые границы между этническими общностями трудно уловимы, но в ситуации конфликта они воспринимаются как четкие, яркие, важные.

Деятельностный подход к оценке межгруппового взаимодействия объясняет, что объективные условия, в которых существуют и взаимодействуют те или иные социальные группы, обусловливают развитие когнитивных процессов, которые, в свою очередь, влияют на межгрупповое поведение и взаимодействие. Объективно существующие отношения, взаимозависимость между группами определяют и актуальное межгрупповое взаимодействие.

ВОПРОС 134

Этническое взаимодействие и этнические конфликты

i

Закономерности группового взаимодействия объясняют и особенности взаимодействия между этническими сообществами.

Восприятие своей этнической группы в сравнении с другими сопровождается сознательным и бессознательным предпочтением собственной, — так проявляется феномен этноцентризма. Современные исследователи рассматривают его как присущее людям свойство «воспринимать и оценивать жизненные явления сквозь призму традиций и ценностей собственной этнической группы, выступающей в качестве некоего эталона» (Кон). Эталонным может рассматриваться все что угодно: религия, язык, литература, пища, одежда, жилища, обычаи, нормы поведения и общения и пр.

384

Позитивной формой межэтнического восприятия и взаимодействия *является сопоставление народов,* т. е. принятие и признание различий между ними, при объективном анализе достижений и особенностей каждого из народов. В этом случае своя этническая группа может предпочитаться в одних сферах жизнедеятельности, а чужая — в других, что не исключает критического отношения к деятельности и качествам обеих.

Этнические конфликты могут возникать по разным причинам. Они обнажают следующие цели:

• *социально-экономические,* при которых выдвигаются требования гражданского равноправия (от прав гражданства до равноправного экономического положения);

• *культурно-языковые,* при которых выдвигаемые требования затрагивают проблемы сохранения или возрождения функций языка и культуры этнической общности;

• *политические,* если участвующие в них этнические меньшинства добиваются политических прав (от автономии местных органов власти до полномасштабного конфедерализма);

• *территориальные,* на основе требований изменить границы, присоединиться к другому — «родственному» с культурно-исторической точки зрения — государству или создать новое независимое государственное образование. (Ямсков, 1997).

В. А. Тишков определяет этнический конфликт «как любую форму гражданского, политического или вооруженного противоборства, в котором стороны мобилизуются, действуют или страдают по признаку этнических различий». Чаще всего напряженность существует между доминантной этнической общностью и этническим меньшинством, но она может быть как открытой, проявляющейся в форме конфликтных действий, так и скрытой,

тлеющей. В последнем случае она выражается в социальной конкуренции, оценочном сравнении своей и чужой групп в пользу собственной. Пережитые «исторические несправедливости» вызывают у этнических меньшинств, обладающих низким статусом, желание восстановить справедливость, и на протяжении многих лет этническая общность может сплачиваться вокруг идеи отмщения.

При социологическом подходе к объяснению причин этнических конфликтов анализируется взаимосвязь стратификации общества с этнической принадлежностью населения. При политологическом подходе «одной из распространенных является трактовка элит, прежде всего интеллектуальных и политических, в мобилизации этнических чувств, межэтнической напряженности и эскалации ее до уровня открытого конфликта». Чтобы разрешить этнические противодействия, возможно использовать четыре макростратегии:

• применение правовых механизмов;

• переговоры;

• информационный путь, т. е. взаимный обмен информацией между группами с соблюдением условий, способствующих изменению ситуации;

• стратегия социально-политического или военного сдерживания, меры судебно-карательного характера.

Психологическими методами полностью разрешить этнический конфликт не удастся, но тем не менее использование их способно облегчить и ускорить позитивное преодоление конфликтных ситуаций.

Мощными силами, противостоящими межэтнической агрессии, оказываются такие психологические факторы:

• личное знакомство людей разных наций, поскольку именно анонимность облегчает прорывы агрессивности;

• установление эмоциональных связей между людьми через идентификацию, достижение общности чувств;

• воодушевление людей одним идеалом;

• изменение стиля воспитания в обществе, чтобы избежать массового формирования авторитарных личностей, наиболее склонных к проявлениям межэтнической агрессивности (вместо строгости и сухости воспитание должно базироваться на естественных, свободных, доброжелательных и уважительных взаимоотношениях между родителями и детьми);

• введение надгрупповых целей, имеющих равную привлекательность для обеих сторон; их достижение требует объединения усилий (например, чтобы улучшить межэтнические отношения в американских школах, в маленьких группах школьников, состоящих из представителей различных этнических и расовых общностей, используется метод «головоломки»: материал, задаваемый ученикам, делится на всех членов группы, т. е. для выполнения задания каждый ребенок должен не только выучить свою часть, но и, объединившись с другими членами группы, восстановить всю информацию, собрать «головоломку»; так создаются условия для взаимозависимости

школьников при выполнении общего задания, для установления деловых и дружеских взаимоотношений между представителями этнических общностей.

ВОПРОС 135

Лидерство

В любой группе выделяется руководитель, лидер. Он может быть назначен официально, а может и не занимать никакого официального положения, но фактически руководить коллективом в силу своих организаторских способностей. Руководитель назначен официально, извне, а лидер выдвигается «снизу». Лидер не только направляет и ведет своих последователей, но и хочет вести их за собой, а последователи не просто идут за лидером, но и хотят идти за ним. Исследования показывают, что знания и способности лидера оцениваются людьми всегда значительно выше, чем соответствующие качества остальных членов группы. Почему человек становится лидером? Согласно концепции «черт», лидер обладает определенными свойствами, чертами, благодаря которым он выдвигается в лидеры. Лидеру присущи следующие психологические качества: уверенность в себе, острый и гибкий ум, компетентность как доскональное знание своего дела, сильная воля, умение понять особенности психологии людей, организаторские способности. Однако анализ реальных групп показал, что порой лидером становится человек, не обладающий перечисленными качествами, но, с другой стороны, человек может иметь данные качества, но не являться лидером. Возникла ситуативная теория лидерства, согласно которой лидером становится тот человек, который при возникновении в группе какой-либо ситуации имеет качества, свойства, способности, опыт, необходимые для оптимального разрешения этой ситуации для данной группы. В разных ситуациях группа выдвигает разных людей в качестве лидера. В исследованиях Б. Д. Парыгина выделены типы лидеров в зависимости от характера деятельности (универсальный лидер, ситуативный лидер), ее содержания (лидер-вдохновитель, лидер-исполнитель, деловой лидер, эмоциональный лидер) и стиля руководства (авторитарный лидер, демократический лидер).

Таким образом, лидером группы может стать только тот человек, кто способен привести группу к разрешению тех или иных групповых ситуаций, проблем, задач, кто несет в себе наиболее важные для этой группы личностные черты, кто несет в себе и разделяет те ценности, которые присущи группе. Лидер — это как бы зеркало группы, лидер появляется в данной конкретной группе, какова группа — таков и лидер. Человек, который является лидером в одной группе, совсем не обязательно станет вновь лидером в другой группе (группа другая, другие ценности, другие ожидания и требования к лидеру).

С точки зрения масштабности решаемых задач выделяют:

1) бытовой тип лидерства (в школьных,"-студенческих группах, досуговых объединениях, в семье);
2) социальный тип лидерства (на производстве, в профсоюзном движении, в различных обществах: спортивных, творческих и т. д.);
3) политический тип лидерства (государственные, общественные деятели).

Существует несомненная связь между судьбой лидера бытового, лидера социального и лидера политического. Первый всегда имеет возможность выдвинуться в лидеры другого типа,

Структура механизмов воздействия лидеров на массу зависит- от свойств последователей. Лидер находится в сильнейшей зависимости от коллектива. Группа, имея образ лидера — модель, требует от реального лидера, с одной стороны, соответствия ей, а с другой — выражать интересы группы. Только[1] при соблюдении этого условия последователи не просто идут за своим лидером, но и желают идти за ним.

ВОПРОС 136

Стили управления

Выделяют следующие стили управления. Авторитарный (или директивный, или диктаторский) стиль управления: для него характерно жесткое единоличное принятие руководителем всех решений («минимум демократии»), жесткий постоянный контроль за выполнением решений с угрозой наказания («максимум контроля»), отсутствие интереса к работнику как к личности. За счет постоянного контроля этот стиль управления обеспечивает вполне приемлемые результаты работы (по непсихологическим критериям: прибыль, производительность, качество продукции могут быть хорошими), но недостатков больше, чем достоинств: 1) высокая вероятность ошибочных решений; 2) подавление инициативы, творчества подчиненных, замедление нововведений, застой, пассивность сотрудников; 3) неудовлетворенность людей своей работой, своим положением в коллективе; 4) неблагоприятный психологический климат («подхалимы», «козлы отпущения», интриги) обусловливает повышенную психологически стрессовую нагрузку, вреден для психического и физического здоровья. Этот стиль управления целесообразен и оправдан лишь в критических ситуациях (аварии, боевые военные действия и т. п.).

Демократический (или коллективный) стиль управления: управленческие решения принимаются на основе обсуждения проблемы, учета мнений и инициатив сотрудников («максимум демократии»), выполнение принятых решений контролируется и руководителем, и самими сотрудниками («максимум контроля»), руководитель проявляет интерес и доброжелательное внимание к личности сотрудников, к учету их интересов, потребностей, особенностей.

Демократический стиль является наиболее эффективным, т. к. он обеспечивает высокую вероятность правильных взвешенных решений, высокие производственные результаты труда, инициативу, активность

сотрудников, удовлетворенность людей своей работой и членством в коллективе, благоприятный психологический климат и сплоченность коллектива. Однако реализация демократического стиля возможна при высоких интеллектуальных, организаторских, психологически коммуникативных способностях руководителя.

Либерально-анархической (или попустительский, или нейтральный) стиль руководства характеризуется, с одной стороны, «максимумом демократии» (все могут высказывать свои позиции, но реального учета, согласования позиций не стремятся достичь), а с другой стороны, «минимумом контроля» (даже принятые решения не выполняются, нет контроля за их реализацией, все пущено на «самотек»), вследствие чего результаты работы обычно низкие, люди не удовлетворены своей работой, руководителем, психологический климат в коллективе неблагоприятный, нет никакого сотрудничества, нет стимула добросовестно трудиться, разделы работы складываются из отдельных интересов лидеров подгруппы, возможны скрытые и явные конфликты, идет расслоение на конфликтующие подгруппы.

Непоследовательный (алогичный) стиль руководства проявляется в непредсказуемом переходе руководителем от одного стиля к другому (то авторитарный, то попустительский, то демократический, то вновь авторитарный и т. п.), что обусловливает крайне низкие результаты работы и максимальное количество конфликтов и проблем.

Стиль управления эффективного менеджера отличается гибкостью, индивидуальным и ситуативным подходом.

Ситуативный стиль управления гибко учитывает уровень психологического развития подчиненных и коллектива. Эффективным стилем управления (по мнению большинства зарубежных специалистов по менеджменту) является **партисипативный** (соучаствующий стиль). Этот стиль целесообразен в наукоемких производствах, фирмах новаторского типа, научных организациях.

ВОПРОС 137

Эффективность руководства

Вероятностная модель эффективности руководства (Ф. Фидлер) опосредствована степенью контроля руководителя над ситуацией, в которой он действует. Ситуация зависит от параметров: 1) степень благоприятности отношений руководителя с подчиненными; 2) величина власти руководителя (его возможность в контроле за действиями подчиненных и использовании различных средств стимулирования их активности); 3) структура групповой задачи (четкость поставленной задачи, пути и способы ее решения, наличие множественности решений, возможность проверки их правильности). Совокупная количественная оценка (по специально разработанным шкалам) всех перечисленных выше параметров позволяет судить о величине

осуществляемого руководителем ситуационного контроля (СК), т. е. о степени владения им ситуацией функционирования группы.
Результаты исследований показали, что руководитель директивного типа наиболее эффективен в ситуациях с высоким или низким СК, т. е. для него крайне благоприятных или неблагоприятных. Руководитель с демократически-коллегиальным стилем наиболее эффективен в ситуациях с умеренным СК.
В зависимости от особенностей поведения руководителя в конфликтных, сложных ситуациях можно выделить пять типов: 1) доминирование, утверждение своей позиции любой ценой; 2) уступчивость, подчинение, сглаживание конфликтов;
3) компромисс, позиционный торг («я тебе уступлю, ты — мне»);
4) сотрудничество, создание взаимной направленности на разумное и справедливое решение конфликта с учетом обоснованных интересов обоих сторон; 5) избегание конфликта, уход из ситуации, «закрывание глаз, как будто ничего не произошло».
Наиболее эффективным, хотя и трудно реализуемым стилем поведения руководителя в конфликтной ситуации является стиль «сотрудничества». Крайне неблагоприятными стилями являются «избегание», «доминирование», «уступчивость», а стиль «компромисс» позволяет достичь лишь временного недолговечного решения конфликта, позднее он может появиться вновь.
Критерием эффективности руководства является степень авторитета руководителя. Выделяют три формы авторитета руководителя: 1) формальный авторитет; обусловлен тем набором властных полномочий, прав, которые дает руководителю занимаемый им пост. Формальный, должностной авторитет руководителя способен обеспечить не более 65% влияния руководителя на своих подчиненных, 100%-ную отдачу от работника руководитель может получить, лишь опираясь еще дополнительно и на свой психологический авторитет, который состоит из 2) морального и 3) функционального авторитета.
Моральный авторитет зависит от нравственных качеств руководителя. Функциональный авторитет определяется: 1) компетентностью руководителя, 2) его деловыми качествами, 3) его отношением к своей профессиональной деятельности. Низкий функциональный авторитет руководителя приводит, как правило, к потере его влияния на подчиненных, что вызывает в качестве компенсаторной агрессивную реакцию со стороны руководителя по отношению к подчиненным, ухудшение психологического климата и результатов деятельности коллектива.

ВОПРОС 138

Психологические требования к менеджеру

Менеджер — профессионально подготовленный руководитель. Однако по своей эффективности руководства менеджеры различаются. От чего это

зависит? Опрос выдающихся менеджеров США, Европы, Японии показал, что они в качестве важнейших факторов успеха в деятельности менеджера выделяют следующие:

1. Желание и интерес человека заниматься деятельностью менеджера.
2. Умение работать с людьми, умение общаться, взаимодействовать, убеждать, влиять на людей (коммуникативные качества).
3. Гибкость, нестандартность, оригинальность мышления, способность находить нетривиальные решения.
4. Оптимальное сочетание рискованности и ответственности в характере.
5. Способность предвидеть будущее развитие событий, предвидеть последствия решений, интуиция.
6. Высокая профессиональная компетентность и специальная управленческая подготовка.

Как видно, первые 5 важнейших качеств преуспевающего менеджера представляют собой собственно психологические качества.

Дальнейшее изучение личностных психологических качеств, обусловливающих эффективность руководства, позволило выделить следующие необходимые качества и черты личности (Р. Стоцилл):

1. Доминантность — умение влиять на подчиненных.
2. Уверенность в себе.

392

3. Эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость (умение руководителя контролировать свои эмоциональные проявления, саморегулировать эмоциональное состояние, осуществлять самоуправление и оптимальную эмоциональную разрядку).
4. Креативность, способность к творческому решению задач, высокий практический интеллект.
5. Стремление к достижению и предприимчивость, способность пойти на риск (разумный, а не авантюрный, готовность брать на себя ответственность в решении проблем). Д. Макклелланд отмечает следующий интересный факт: для бизнесменов, отличающихся выраженной потребностью в достижении цели, деньги сами по себе редко означают большую ценность, гораздо чаще важны как показатель успеха.
6. Ответственность и надежность в выполнении заданий, честность, верность данному обещанию и гарантиям.
7. Независимость, самостоятельность в принятии решений.
8. Гибкость поведения в изменяющихся ситуациях.
9. Общительность, умение общаться, взаимодействовать с людьми.

Менеджеру требуются:

• способность управлять собой;
• разумные личные цели;
• четкие личные ценности;
• упор на постоянный личный рост и самосовершенствование;
• навык системного решения проблем;

• изобретательность и способность к инновациям;
• высокая способность влиять, взаимодействовать с людьми;
• знание современных управленческих подходов;
• способность руководить;
• умение обучать и развивать подчиненных;
• умение формировать эффективные рабочие группы.

VI. Педагогическая психология и педагогика

ВОПРОС 139

Предмет педагогической психологии и педагогики

Педагогическая психология изучает условия и закономерности формирования психических новообразований под воздействием образования и обучения. Педагогическая психология заняла определенное место между психологией и педагогикой, стала сферой совместного изучения взаимосвязей между воспитанием, обучением и развитием подрастающих поколений (Б. Г. Ананьев).

Педагогическая психология изучает механизмы, закономерности овладения знаниями, умениями, навыками, исследует индивидуальные различия в этих процессах, закономерности в формирования творческого активного мышления, определяет условия, при которых достигается эффективное умственное развитие в процессе обучения, рассматривает вопросы взаимоотношений между педагогом и учащимися, взаимоотношения между учащимися (Крутецкий В. А.)- В структуре педагогической психологии можно выделить направления: психологию образовательной деятельности (как единства учебной и педагогической деятельности); психологию учебной деятельности и ее субъекта (ученика, студента); психологию педагогической деятельности и ее субъекта (учителя, преподавателя); психологию учебно-педагогического сотрудничества и общения.

Таким образом, ПРЕДМЕТОМ педагогической психологии являются факты, механизмы и закономерности освоения социоультурного опыта человеком, закономерности интеллектуального и личностного развития ребенка как субъекта учебной деятельности, организуемой и управляемой педагогом в разных условиях образовательного процесса (И. А. Зимняя).

ПРЕДМЕТОМ педагогики является исследование сущности формирования и развития человеческой личности и разработка на этой основе теории и методики воспитания как специально организованного педагогического процесса.

Педагогика исследует следующие проблемы:

• *изучение сущности и закономерностей развития и формирования личности и их влияние на воспитание;*
• *определение целей воспитания;*
• *разработка содержания воспитания;*
в *исследование и разработка методов воспитания.*

ОБЪЕКТ познания в педагогике — человек, развивающийся в результате воспитательных отношений. Предмет педагогики — воспитательные отношения, обеспечивающие развитие человека.

Педагогика — это наука о том, как воспитывать человека, как помочь ему стать духовно богатым, творчески активным и вполне удовлетворенным жизнью, найти равновесие с природой и обществом.

Педагогика иногда рассматривается как наука и как искусство. Когда речь идет о воспитании, то необходимо иметь в виду, что оно имеет два аспекта — *теоретический и практический. Теоретический аспект воспитания является* предметом научно-педагогического исследования. В этом смысле педагогика выступает как наука и представляет собой совокупность теоретических и методических идей по вопросам воспитания.

Другое дело — практическая воспитательная деятельность. Ее осуществление требует от педагога овладения соответствующими воспитательными умениями и навыками, которые могут иметь различную степень совершенства и достигать уровня педагогического искусства. С семантической точки зрения необходимо различать педагогику как теоретическую науку и практическую воспитательную деятельность как искусство.

ВОПРОС 140

Категории педагогики

Предметом педагогической науки в его строго научном и точном понимании является воспитание как особая функция человеческого общества. Исходя из такого понимания предмета педагогики рассмотрим основные педагогические категории.

К категориям относятся наиболее емкие и общие понятия, отражающие сущность науки, ее устоявшиеся и типичные свойства. В любой науке категории выполняют ведущую роль, они пронизывают все научное знание и как бы связывают его в целостную систему.

Воспитание — социальное, целенаправленное создание условий (материальных, духовных, организационных) для усвоения новым поколением общественно-исторического опыта с целью подготовки их к общественной жизни и производительному труду. Категория воспитания — одна из основных в педагогике. Характеризуя объем понятия, выделяют воспитание в широком социальном смысле, включая в него воздействие на личность общества в целом, и воспитание в узком смысле — как целенаправленную деятельность, призванную сформировать систему качеств личности, взглядов и убеждений. Воспитание часто трактуется в еще более локальном значении — как решение какой-либо конкретной воспитательной задачи (например, воспитание определенных черт характера, познавательной активности и т. д.)- Таким образом, воспитание — это целенаправленное формирование личности на основе формирования 1) определенных отношений к предметам, явлениям окружающего мира; 2)

мировоззрения; 3) поведения (как проявление отношений и мировоззрения). Можно выделить виды воспитания (умственное, нравственное, физическое, трудовое, эстетическое и т. д.).

Педагогика же исследует сущность воспитания, его закономерности, тенденции и перспективы развития, разрабатывает теории и технологии воспитания, определяет его принципы, содержание, формы и методы.

Воспитание — конкретно-историческое явление, тесно связанное с социально-экономическим, политическим и культурным уровнем общества и государства.Человечество обеспечивает развитие каждого человека через воспитание, передавая опыт свой собственный и предшествующих поколений.

Развитие — это объективный процесс внутреннего последовательного количественного и качественного изменения физических и духовных сил человека.

Можно выделить физическое развитие (изменения роста, веса, силы, пропорций тела человека), физиологическое развитие (изменение функций организма в области сердечно-сосудистой, нервной систем, пищеварения, деторождения и пр.), психическое развитие (усложнение процессов отражения человеком действительности: ощущения, восприятие, память, мышление, чувства, воображение, а также более сложные психические образования: потребности, мотивы деятельности, способности, интересы, ценностные ориентации). Социальное развитие человека состоит в его постепенном вхождении в общество — в общественные, идеологические, экономические, производственные, правовые и другие отношения. Усвоив эти отношения и свои функции в них, человек становится членом общества. Венцом является духовное развитие человека. Оно означает осмысление им своего высокого предназначения в жизни, появление ответственности перед настоящими и будущими поколениями, понимание сложной природы мироздания и стремление к постоянному нравственному совершенствованию. Мерой духовного развития может быть степень ответственности человека за свое физическое, психическое, социальное развитие, за свою жизнь и жизнь других людей. Духовное развитие все более признается ядром становления личности в человеке.

Способность к развитию — важнейшее свойство личности на протяжении всей жизни человека. Физическое, психическое и социальное развитие личности осуществляется под влиянием внешних и внутренних, социальных и природных, управляемых и неуправляемых факторов. Оно происходит в процессе усвоения человеком ценностей, норм, установок, образцов поведения, присущих данному обществу на данном этапе развития.

Может показаться, что воспитание по отношению к развитию вторично. На самом деле их отношения сложнее. В процессе воспитания человека идет его развитие, уровень которого затем влияет на воспитание, изменяет его. Более совершенное воспитание ускоряет темпы развития. На протяжении всей жизни человека воспитание и развитие взаимно обеспечивают друг Друга.

Категорию «воспитание» используют широко: передавать опыт, следовательно, воспитывать, можно в семье, можно через средства массовой информации, в музеях через искусство, в системе управления через политику, идеологию и т. д. Но среди форм воспитания особо выделяется образование.

Образование — это специально организованная система внешних условий, создаваемых в обществе для развития человека. Специально организованная образовательная система — это учебно-воспитательные заведения, учреждения повышения квалификации и переподготовки кадров. В ней осуществляется передача и прием опыта поколений согласно целям, программам, структурам с помощью специально подготовленных педагогов. Все образовательные учреждения в государстве объединены в единую систему образования, посредством чего идет управление развитием человека.

Образование в буквальном смысле означает создание образа-, некую завершенность воспитания в соответствии с определенной возрастной ступенью. Поэтому образование трактуют как процесс и результат усвоения человеком опыта поколений в виде системы знаний, умений, навыков, отношений.

Образование может рассматриваться в разных смысловых плоскостях:

1. Образование как система имеет определенную структуру и иерархию ее элементов в виде научных и учебных заведений разного типа (дошкольное, начальное, среднее, средне-специальное, высшее образование, постдипломное образование).

2. Образование как процесс предполагает протяженность во времени, разницу между исходным и конечным состояниями участников этого процесса; технологичность, обеспечивающую изменения, преобразования.

3. Образование как результат свидетельствует об окончании учебного заведения и удостоверении этого факта сертификатом.

Образование обеспечивает в конечном счете определенный уровень развития познавательных потребностей и способностей человека, определенный уровень знаний, умений, навыков, его подготовки к тому или иному виду практической деятельности.

В образовании выделяются процессы, которые обозначают непосредственно акт передачи и приема опыта. Это ядро образования — обучение.

Обучение — конкретный вид педагогического процесса, в ходе которого под руководством специально подготовленного лица (педагога, преподавателя) реализуются общественно обусловленные задачи образования личности в тесной взаимосвязи с ее воспитанием и развитием.

Обучение — процесс непосредственной передачи и приема опыта поколений во взаимодействии педагога и учащихся. Как процесс обучение включает в себя две части: преподавание, в ходе которого осуществляется передача (трансформация) системы знаний, умений, опыта деятельности, и

учение (деятельность ученика), как усвоение опыта через его восприятие, осмысление, преобразование и использование

Принципы, закономерности, цели, содержание, формы и методы обучения изучает дидактика.

Но обучение, воспитание, образование обозначают внешние по отношению к самому человеку силы: кто-то ее воспитывает, кто-то образовывает, кто-то обучает. Эти факторы как бы надличностные. Но ведь сам человек активен уже с рождения, он рождается со способностью к развитию. Он не сосуд, куда «сливается» опыт человечества, он сам способен этот опыт приобретать и творить что-то новое. Поэтому основными душевными факторами развития человека являются самовоспитание, самообразование,

РАЗВИТИЕ	
ВОСПИТАНИЕ	САМОВОСПИТАНИЕ
ОБРАЗОВАНИЕ	САМООБРАЗОВАНИЕ
ОБУЧЕНИЕ	САМООБУЧЕНИЕ
ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ	

Рис. 13. Система основных педагогических категорий (по Безруковой В.С.)

самообучение, самосовершенствование.

ОБЪЕКТ познания — человек, развивающийся в результате воспитательных отношений. Предмет педагогики — воспитательные отношения, обеспечивающие развитие человека.

Педагогика — это наука о воспитательных отношениях, возникающих в процессе взаимосвязи воспитания, образования и обучения с самовоспитанием, самообразованием и самообучением и направленных на развитие человека.

ВОПРОС 141

Педагогические принципы

Принципы — основные исходные положения какой-либо теории, науки в целом, это основные требования, предъявляемые к чему-либо. Педагогические принципы — это основные идеи, следование которым помогает наилучшим образом достигать поставленных педагогических целей.

Рассмотрим педагогические принципы формирования воспитательных отношений. Принцип прирсдосообразности — один из старейших педагогических принципов.

Правила осуществления принципа природосообразности: педагогический процесс строить согласно возрастным и индивидуальным особенностям учащихся; знать зоны ближайшего развития, определяющие возможности учащихся, опираться на них при организации воспитательных отношений; направлять, педагогический процесс на развитие самовоспитания, самообразования, самообучения учащихся.

Принцип гуманизации может быть рассмотрен как принцип социальной защиты растущего человека, как принцип очеловечивания отношений учащихся между собой и с педагогами, когда педагогический процесс строится на полном признании гражданских прав воспитанника и уважении к нему.

Принцип целостности, упорядоченности означает достижение единства и взаимосвязи всех компонентов педагогического процесса. Принцип демократизации означает предоставление участникам педагогического процесса определенных свобод для саморазвития, саморегуляции и самоопределения, самообучения и самовоспитания. Принцип культуросообразности предполагает максимальное использование в воспитании и образовании культуры той среды, в которой находится конкретное учебное заведение (культуры нации, страны, региона). Принцип единства и непротиворечивости действий учебного заведения и образа жизни учащегося направлен на организацию комплексного педагогического процесса, установление связей между всеми сферами жизнедеятельности учащихся, обеспечить взаимную компенсацию, взаимодополнение всех сфер жизнедеятельности. Принцип профессиональной целесообразности обеспечивает отбор содержания, методов, средств и форм подготовки специалистов с учетом особенностей выбранной специальности, с целью формирования профессионально важных качеств, знаний и умений. Принцип политехнизма направлен на подготовку специалистов и рабочих широкого профиля на основе выявления и изучения инвариантной научной основы, общей для различных наук, технических дисциплин, технологий производства, что позволит учащимся переносить знания и умения из одной области в другую.

ВОПРОС 142

Педагогический процесс

В процессе обучения необходимо решить следующие задачи: стимулирование учебно-познавательной активности обучаемых; организация их познавательной деятельности по овладению научными знаниями и умениями; развитие мышления, памяти, творческих способностей; совершенствование учебных умений и навыков; выработка научного мировоззрения и нравственно-эстетической культуры.

Организация обучения предполагает, что педагог осуществляет следующие компоненты: постановка целей учебной работы — формирование потребностей учащихся в овладении изучаемым материалом — определение содержания материала, подлежащего усвоению учащимися — организация учебно-познавательной деятельности по овладению учащимися изучаемым материалом, — придание учебной деятельности учащихся эмоционально-положительного характера — регулирование и контроль за учебной деятельностью учащихся — оценивание результатов деятельности учащихся.

Параллельно учащиеся осуществляют учебно-познавательную деятельность, которая в свою очередь состоит из соответствующих компонентов: осознание целей и задач обучения— развитие и углубление потребностей и мотивов учебно-познавательной деятельности — осмысление темы нового материала и основных вопросов, подлежащих усвоению — восприятие, осмысление, запоминание учебного материала, применение знаний на практике и последующее повторение — проявление эмоционального отношения и волевых усилий в учебно-познавательной деятельности — самоконтроль и внесение корректив в учебно-познавательную деятельность — самооценка результатов своей учебно-познавательной деятельности.

Педагогический процесс представляют как систему из пяти элементов (Кузьмина Н. В.): 1) цель обучения (Ц) (для чего учить); 2) содержание учебной информации (С)(чему учить); 3) методы, приемы обучения, средства педагогической коммуникации (М) (как учить?); 4) преподаватель (П); 5) учащийся (У). Как всякая большая система, она характеризуется пересечением связей (горизонтальных, вертикальных и пр.).

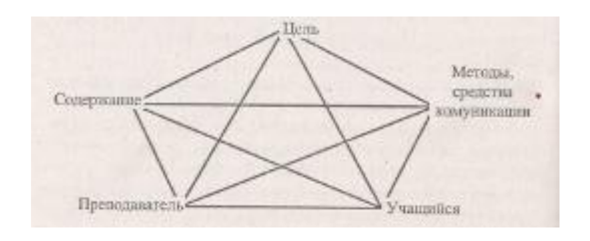


Рис. 14. Педагогическая система (по Кузьминой Н.В.) Свирский В. Я. представляет педагогическую систему как

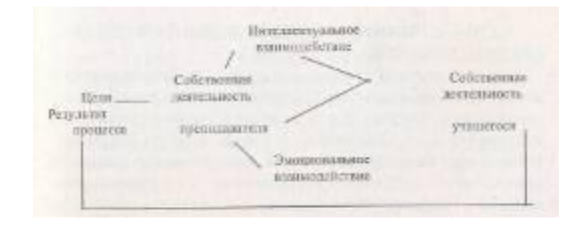
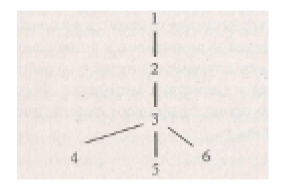


Рис. 15. Структура педагогического процесса (Свирский В. Я.) Белкин Е. Л. представляет педагогический процесс как педагогическую систему — часть социальной системы. Его педагогическая система состоит из шести элементов и представлена в виде перевернутого дерева (все элементы взаимосвязаны).



1. Цели обучения и воспитания
2.. Содержание обучения и воспитания
3. Технология обучения и воспитания (методы, приемы, формы)
4. Организационные формы
5. Педагог
6. Учащийся

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС есть способ организации воспитательных отношений, заключающийся в целенаправленном отборе и использовании внешних факторов развития участников. Педагогический процесс создается педагогом. Где бы ни протекал педагогический процесс, каким бы педагогом ни создавался, он будет иметь одну и ту же структуру.

ЦЕЛЬ-ПРИНЦИПЫ-СОДЕРЖАНИЕ-МЕТОДЫ-СРЕДСТВА-ФОРМЫ.

Цель отражает тот конечный результат педагогического взаимодействия, к которому стремятся педагог и ученик. Принципы предназначены для определения основных направлений достижения цели. Содержание — это часть опыта поколений, которая передается учащимся для достижения поставленной цели согласно выбранным направлениям. Содержание образования — специально отобранная и признанная обществом (государством) система элементов объективного опыта человечества, усвоение которой необходимо для успешной деятельности в определенной сфере.

Содержание образования — тот конечный результат, к которому стремится учебное заведение, тот уровень и те достижения, которые выражаются в категориях знаний, умений, навыков, личностных качеств.

Методы — это действия педагога и учащегося, посредством которых передается и принимается содержание. Средства как материализованные предметные способы работы с содержанием используются в единстве с методами. Формы организации педагогического процесса придают ему логическую завершенность, законченность.

ВОПРОС 143

Учебная деятельность

Учение как деятельность имеет место там, где действия человека управляются сознательной целью усвоить определенные знания, навыки, умения. Учение — специфически человеческая деятельность, причем оно возможно лишь на той ступени развития психики человека, когда он способен регулировать свои действия сознательной целью. Учение предъявляет требования к познавательным процессам (памяти, сообразительности, воображению, гибкости ума) и волевым качествам (управлению вниманием, регуляции чувств и т. д.).

Статическая модель учения

1. Система мотивов
(интересы, установки, ценностные
ориентации, интересы, мировоззрение)

2 Система целей	3 Процесс	4. Условия и средства	
овладение знаниями, умениями, видами деятельности	Конкретные виды деятельности	субъективные обученность здоровье уровень умств. и псих, развития	объективные источники информации педагог, ТСО

5. Результат (образование, воспитание, развитие)

В учебной деятельности объединяются не только познавательные функции деятельности (восприятие, внимание, память, мышление, воображение), но и потребности, мотивы, эмоции, воля.
Основные характеристики учебной деятельности: 1 — она специально направлена на овладение учебным материалом и решение учебных задач; 2 — в ней осваиваются общие способы действий и научные понятия; 3 — общие способы действия предваряют решение задач; 4 — учебная деятельность ведет к изменениям в самом человеке-ученике; 5 — происходят изменения психических свойств и поведения обучающегося «в зависимости от результатов своих собственных действий».
Оригинальную концепцию учебной деятельность предложил В. В. Давыдов.
В процессе освоения учебной деятельности человек воспроизводит не только знания и умения, но и саму способность учиться, возникшую на определенном этапе раз-вития общества.
В учебной деятельности, в отличие от деятельности исследовательской, человек начинает не с рассмотрения чувственно конкретного многообразия действительности, а с уже выделенной другими (исследователями) всеобщей внутренней основы этого многообразия. Таким образом, в учебной деятельности происходит восхождение от абстрактного к конкретному, от общего к частному.
Главным результатом учебной деятельности в собственном смысле слова является формирование у учащегося теоретического сознания и мышления. Именно от сформированности теоретического мышления, приходящего на смену мышлению эмпирическому, зависит характер всех приобретаемых в ходе дальнейшего обучения знаний. Формирование теоретического мышления требует специальных педагогических приемов и способов построения учебной деятельности, в противном случае оно может оказаться (и часто оказывается) не сформированным даже у студентов, что влечет за собой тяжелые последствия для вузовского обучения. Поэтому существует особая проблема диагностики уровня мышления.

Содержательный анализ учебной деятельности дан в коллективной монографии сотрудниками кафедры педагогики и педагогической психологии факультета МГУ. По определению И. И. Ильясова деятельность учения есть самоизменение, саморазвитие субъекта, превращение его из не владеющего определенными знаниями, умениями, навыками в овладевшего ими. Предметом учебной деятельности выступает исходный образ мира, который уточняется, обогащается или корректируется в ходе познавательных действий. Психологическим содержанием, предметом учебной деятельности является усвоение знаний, овладение обобщенными способами действий, в процессе чего развивается сам обучающийся.

Средствами учебной деятельности, с помощью которых она осуществляется, являются:

- интеллектуальные действия, мыслительные операции (анализ, синтез, обобщение, классификация и т. п.);
- знаковые языковые средства, в форме которых усваивается знание.

Способы учебной деятельности могут быть разнообразными: репродуктивные, проблемно-творческие, исследовательско-познавательные действия (В. В. Давыдов).

Продуктом учебной деятельности является внутреннее новообразование психики и деятельности в мотивационном, ценностном и смысловом планах, формирование знания и умения применять его для решения разнообразных практических задач.

Учебная деятельность имеет внешнюю структуру, состоящую из элементов: 1) мотивация; 2) учебные задачи в определенных ситуациях в различной форме заданий; 3) учебные действия; 4) контроль, переходящий в самоконтроль; 5) оценка, переходящая в самооценку.

Учебная задача выступает как определенное учебное задание, имеющее четкую цель, но для того, чтобы осуществить эту цель, надо учесть условия, в которых действие должно осуществиться. По А. Н. Леонтьеву, задача — это цель, данная в определенных условиях. По мере выполнения учебных задач происходит изменение самого ученика. Учебная деятельность может быть представлена как система учебных задач, которые даются в определенных учебных ситуациях и предполагают определенные учебные действия.

Учебная задача выступает как сложная система информации о каком-то объекте, процессе, в котором четко определена лишь часть сведений, а остальная неизвестна, ее и требуется найти, используя имеющиеся знания и алгоритмы решения в сочетании с самостоятельными догадками и поисками оптимальных способов решения.

ВОПРОС 144

Стратегия интериоризации — стратегия формирования новых знаний и способностей

Педагогическая психология выделяет несколько стратегий формирования новых знаний, умений, развития способностей, которые могут применяться в учебном процессе: это стратегия интериоризации, стратегия экстериоризации, стратегия проблематизации и рефлексии.

Деятельность можно подвергнуть объективному описанию (анализу), в процессе которого необходимо выделить совокупность условий (знаний, являющихся условием правильного выполнения действия, объективных ориентиров), выполнение деятельности. Эти условия соответствуют заданию полной ориентировочной основы деятельности. В ходе воспроизводства деятельности ориентировочная деятельность свертывается, автоматизируется; обобщается, переносится во внутренний план — формируются новые знания, умения, способности и психические свойства. Такую стратегию называют стратегией интериоризации (переноса во внутренний план). **Теория такого перехода** (интериоризации) наиболее полно разработана **в учении П. Я. Гальперина об** управляемом формировании **«умственных действий, понятий и** образов». При этом внешнее, материальное действие, прежде чем стать умственным, проходит ряд этапов, на каждом из которых претерпевает существенные изменения и приобретает новые свойства. Принципиально важно, что исходные формы внешнего, материального действия требуют участия других людей (родителей, учителей), которые дают образцы этого действия, побуждают к совместному его использованию и осуществляют контроль за правильным его протеканием. Позже и функция контроля интериоризуется, превращаясь в особую деятельность внимания. **Всякое действие** представляет собой сложную **систему, состоящую из нескольких частей: ориентировочная (управляющая), исполнительная** (рабочая) **и контрольно-корректировочная.** Ориентировочная часть действия обеспечивает отражение совокупности объективных условий, необходимых для успешного выполнения данного действия. Исполнительная часть осуществляет заданные преобразования в объекте действия. Контрольная часть отслеживает ход выполнения действия, сопоставляет полученные результаты с заданными образцами и при необходимости обеспечивает коррекцию как ориентировочной, так и исполнительной частей действия.

Полноценное формирование действия требует последовательного прохождения шести этапов, два из которых являются предварительными и четыре основными.

I этап — мотивационный. Лучше всего, если мотивация овладения действием базируется на познавательном интересе, поскольку познавательная потребность обладает свойством ненасыщаемости. Такая познавательная мотивация часто пробуждается с помощью проблемного обучения. Если учащийся приходит на занятие со сложившимся мотивом, то

никакой специальной работы на этом этапе не требуется; в противном случае необходимо с помощью внешней или внутренней мотивации
обеспечить включение учащегося в совместную деятельность с преподавателем.

II этап — ориентировочный. Он включает в себя предварительное ознакомление с тем, что подлежит освоению, составление схемы ориентировочной основы будущего действия. Главным результатом на этом этапе является понимание. Глубина и объем понимания зависят от типа ориентировки или типа учения, о которых будет сказано несколько позже.

III этап — **материальный, или** материализованный (начиная с третьего этапа их названия совпадают с названием форм действия). На этом этапе учащийся усваивает содержание действия, а преподаватель осуществляет объективный контроль за правильностью выполнения каждой операции, входящей в состав действия. Это позволяет гарантировать усвоение действия всеми учащимися.

IV этап — внешнеречевой. На этом этапе все элементы действия представлены в форме устной или письменной речи. Это обеспечивает резкое возрастание меры обобщения действия благодаря замене конкретных объектов их словесным описанием.

V этап — беззвучной устной речи (речь про себя) отличается от предыдущего этапа только большей скоростью выполнения и сокращенностью.

VI этап — умственного или внутрнречевого действия. На этом этапе действие максимально сокращается и автоматизируется, становится абсолютно самостоятельным и полностью освоенным.

В наибольшей степени качество действия зависит от способа построения ориентировочного этапа, а именно, от типа ориентировочной основы действия (ООД) или типа учения.

Типология **ориентировочной основы** действия зависит от трех критериев: *степени полноты* ООД — имеется в виду полнота отражения объективных условий, необходимых для успешного выполнения действия (полная, неполная, избыточная); *меры обобщенности* ООД (обобщенная — конкретная) *способа получения* (построена самостоятельно или получена в готовом виде от преподавателя).

Теоретически может быть выделено 8 типов ориентировочной основы действия. В настоящее время выделено и изучено 3 из них, которые часто называются типами учения.

Первый тип характеризуется неполной ориентировочной основой, ее конкретностью (низкой обобщенностью), самостоятельным ее построением путем проб и ошибо. При такой ориентировочной основе процесс формирования действия идет медленно, с большим количеством ошибок. Выполнение действия страдает при малейшем изменением внешних условий. *Во втором типе учения ориентировочная основа является полной,* в ней находят свое отражение все условия, необходимые для успешного

выполнения действия. Но эти условия даются учащемуся в готовом виде (а не выделяются самостоятельно) и в конкретной форме (на примере одного частного случая). Действие в этом варианте формируется быстро и безошибочно. Сформированное действие достаточно устойчиво, но плохо переносится в новые, измененные условия.

Для третьего типа учения должна быть построена полная ориентировочная основа. При этом она дается в обобщенном виде, характерном для целого класса явлений. Составляется ориентировочная основа учащимся самостоятельно в каждом конкретном случае с помощью общего метода, который ему дается преподавателем. Полученное на основе этого типа учения действие, характеризуется не только быстротой и безошибочностью, но также большой устойчивостью и широтой переноса в новые условия.

Четвертый тип учения также характеризуется полнотой, обобщенностью и самостоятельностью построения ориентировочной основы. Однако в этом случае учащийся сам должен открыть общий метод построения ориентировочной основы, что представляет из себя подлинно творческое действие, доступное не всякому ученику и лишь при определенных условиях.

Особенности использования метода планомерного формирования знаний, умений при работе со студентами или лицами с высшим образованием заключается в следующем (Смирнов С. Д.):

1. Некоторые из этапов формирования умственных действий и понятий (в частности, материальный, а иногда и громко-речевой) могут быть пропущены или работа на них может быть существенно редуцирована. Возможности для этого открывает наличие уже готовых крупных блоков из отдельных элементов действий или целых действий, которые прошли поэтапную отработку в ходе стихийного или направленного формирования действия и могут обеспечить быстрый перевод относительного нового действия с одного уровня на другой.

Но если речь идет о формировании принципиально новых действий или навыков, пропуск этапов может негативно сказаться на таких параметрах действия, как его обобщенность, освоенность и особенно прочность.

2. На первом этапе при формировании мотивации действия первостепенное значение приобретает актуализация профессиональных интересов студентов, включение формулируемой задачи в контекст будущей профессиональной деятельности.

3. Чаще используются самые высокие типы построения ориентировочной основы действия (или типы учения) — третий и даже четвертый, когда учащийся самостоятельно открывает принцип осуществления ориентировки.

Исключительно важной частью работы преподавателя при

применении метода планомерного формирования умственных действий и понятий в вузовском обучении становится содержательный анализ материала с целью выделения таких инвариантов в конкретной области

знания, которые позволяют значительно (иногда во много раз) уменьшить объем подлежащей усвоению информации.

ВОПРОС 145

Стратегия экстериоризации и стратегия проблематизапии

Для того чтобы описать (и организовать) развитие, необходим и обратный процесс — экстериоризация (перенесение психического содержания изнутри вовне). Ситуация зкстериоризации — ситуация коммуникации, когда возникает необходимость раскрытия свернутой мысли (чувства и т. п.), структурирования ее для того, чтобы мысль была понята. Процессы понимания как раз и организуют экстериоризацию, слушающий задает определенные требования к высказываемым мыслям, суждениям.

Процесс экстерисризации — это объективизация мысли (т. е. представление мысли в форме социально воспроизводимой структуры, таким образом, мысль становится не только моим достоянием, но и достоянием других).

Мысль объективируется и становится доступной для рефлексии и критики (сначала со стороны другого, а затем и со стороны самого субъекта). Это та же самая мысль, только изменяющая свою форму (а в ходе критики и содержание).

Итак, экстериоризация является не только механизмом развития, но и началом мышления. Мышление возникает в коммуникации и в своем развитом виде имитирует структуру коммуникации (диалогизм мышления).

Цикл развития и состоит в последовательности интериоризации и экстериоризации (усвоения чего-то и последующего выражения, исследования, критики и т. п. этого «чего-то»), *Стратегия проблематизации и рефлексии* Важнейшей педагогической задачей является конструирование особых базовых деятельностей, проблемных ситуаций в их функционировании и организации рефлексии. И такой путь обучения часто оказывается единственным, поскольку многому нельзя обучить прямо.

В проблемной ситуации привычные способы действий не позволяют решить задачу, в результате осознается необходимость рефлексии, осмысления неудач. *Рефлексия направлена на поиск причины неудач и затруднений, в ходе чего сознается, что используемые средства не соответствуют задаче, формируется критическое отношение к собственным средствам,* затем к условиям задачи применяется более широкий круг средств, выдвигаются догадки, гипотезы, происходит интуитивное решение (на неосознаваемом уровне) данной проблемы (т. е. находится решение в принципе), а затем уже происходит логическое обоснование и реализация решения.Процессы осознания присутствуют в условиях каждой проблемной ситуации, и сознательное постижение проблемы только и открывает ее для последующего мышления.

В этом смысле осознание противоположно рефлексии. Если *осознание есть постижение целостности ситуации, то рефлексия, напротив, членит это*

целое (например, ищет причину затруднений, осуществляет анализ ситуации в свете цели деятельности). Таким образом, осознание является условием рефлексии и мышления, поскольку оно дает понимание ситуации в целом.

Когда человек входит в проблемную ситуацию и затем в рефлексивное ее исследование, появляется новый навык, новая способность, причем объективно необходимая, а не как нечто случайным образом заданное к выполнению или усвоению. Наконец, развитие рефлексивных навыков значительно повышает общий интеллектуальный и личностный уровень человека. Обучение и развитие осуществляется через практическую деятельность; затруднения, фиксируемые через проблемные ситуации; акты осознавания затруднений и проблемных ситуаций; последующую рефлексию, критику действий; проектирование новых действий и реализацию (выполнение) их. Только так организованное обучение обеспечивает развитие сознания обучаемого, развитие творческого мышления.

ВОПРОС 146

Психологические факторы обучения

Психологическую форму успешного обучения можно охарактеризовать М + 4П + С, где М — мотивация, 1П — прием (либо поиск) информации, 2П — понять информацию, 3П — помнить, 4П — применять информацию, С — систематичность

занятий. Мотивация — побудительные силы, движущие ученика к цели обучения, В качестве мотивов могут выступать предметы внешнего мира, представления, идеи, чувства и переживания, словом, все то, в чем нашла воплощение потребность (Л. И. Божович).

Понятие мотивации включает в себя все виды побуждений: мотивы, потребности, интересы, стремления, цели, влечения, идеалы и т. д., которые непосредственно детерминируют человеческую деятельность (Шорохова Е. В.). В структуре мотивации можно выделить 4 компонента: удовольствие от самой деятельности; значимость для личности непосредственного результата деятельности; мотивирующая сила вознаграждения за деятельность; принуждающее давление на личность (Б. И. Додонов).

Мотивы могут быть внешние и внутренние. К внешним мотивам относятся наказание и награда, угроза и требование, материальная выгода, давление группы, ожидание будущих благ и т. д., все они внешние по отношению к непосредственной цели учения. Знания и умения в этих случаях служат лишь средством для достижения других основных целей (избегания неприятного, достижения общественных или личных успехов, выгоды, карьеры, удовлетворения честолюбия). Сама цель — учение — при таких ситуациях может быть безразличной или даже отталкивающей, а учение носит часто вынужденный характер.

К внутренним мотивам относят такие, которые побуждают человека к учению как своей цели (интерес к самим знаниям, любознательность, стремление повысить культурный и профессиональный уровень, потребность в активной и новой информации).

Развитие познавательного интереса проходит три основных * этапа: *ситуативный познавательный интерес, возникающий в условиях новизны, неопределенности* и т. д.; *устойчивый интерес к определенному предметному содержанию деятельности; включение познавательных интересов в общую направленность личности, в систему ее жизненных целей и планов.* Как весьма эффективное средство активизации познавательной деятельности студентов следует особо отметить новизну методов обучения, вовлеченность студентов в ее экспериментальную форму.

Познавательная мотивация выступает не столько проявлением устойчивой личностной черты, сколько отражением заданных условий деятельности; это открывает возможности для ее формирования посредством специально организованных дидактических воздействий; познавательная мотивация возникает в проблемной ситуации, что показывает ее не только внутреннюю, но и внешнюю обусловленность; поэтому для активации познавательной мотивации полезно применение в подготовке специалистов форм и методов активного обучения, в которых реализован принцип проблемного образования.

Прием информации осуществляется посредством органов чувств человека, включаются в работу его ощущения и восприятие и только затем опознание, запоминание, установление ассоциаций, осмысление.

Совершенно необходимым, хотя и не достаточным условием того, чтобы информация была воспринята, является приход к тем органам чувств достаточно интенсивных, четких, неискаженных, сигналов, соответствующих характеристикам органов чувств, особенностям человеческого восприятия. К сожалению, преподаватели не всегда помнят об этом, нередко лекции читаются без учета акустики или остроты зрения студентов, находящихся в глубине аудитории, в случае применения таблиц и рисунков.

Острота зрения в большой степени определяется структурными морфологическими особенностями зрительного анализатора. Однако в некоторых пределах воздействие на остроту зрения учащегося находится во власти педагога. Исследования зависимости остроты зрения от освещенности и контраста показали, что с увеличением яркости фона растет острота зрения. При уменьшении контрастности между рассматриваемыми объектами и фоном, на котором они находятся, острота зрения снижается.

Именно в результате ограниченности остроты зрения человека в больших аудиториях таблицы не срабатывают: они слишком мелки. Величина букв на доске играет немаловажную роль, так эксперименты показали, что если учащиеся находятся от доски на расстоянии 3 метров для конформного зрения величина букв на доске должна быть не менее 2 см, а *при расстоянии*

6—-7 метров — буквы должны быть уже 5см. Комбинированное воздействие визуальной и аудиоинформации дает наилучшие результаты; так, исследования показали, что человек запоминает 15% информации, получаемой им в речевой форме и 25% — в зрительной, если же оба эти способа передачи информации используются одновременно, он может воспринять до 65% содержания этой информации. Отсюда вытекает роль аудиовизуальных средств обучения (кино, телевизор, компьютерные видеосюжеты в сопровождении речи и музыки). Психолог Б. Г. Ананьев подчеркивает, что через зрительную систему восприятие идет на трех уровнях: ощущение, восприятие и представление, а через слуховую систему — на одном уровне, на уровне представления. Это значит, что при чтении информация воспринимается лучше, чем со слуха. 20% поступающей слуховой информации может потеряться, т. к. мысли текут в 8—10 раз быстрее, чем речь, есть отвлекающие факторы (реакция на внешние раздражители), к тому же через каждые 5—10 с мозг «отключается» на доли секунды от приема информации, именно поэтому требуется повторение одной и той же информации разными способами и лексическими средствами.

Для восприятия информации важен тип мыслительной деятельности. По данным нейропсихологов 48% людей мыслят логическим путем и 52% — образным. Эксперименты демонстрируют заметное *преимущество теоретического типа мышления.* Психологи считают, что именно такое мышление следует развивать при обучении школьников и студентов.

Восприятие — активный процесс, связанный с выдвижением гипотез. Разные люди могут увидеть разное, даже рассматривая один и тот же объект. Это относится к слуховому восприятию и к восприятию речи. То, что видит или слышит человек, определяется не целиком тем, что ему показали, или тем, что ему сказали. Существенно влияет на восприятие то, чего ждет человек, осуществляемый им вероятностный прогноз.

Если перед показом учебного рисунка внимание не привлечено к тому, что на этом рисунке существенно, учащийся может просматривать изображение так, что увидит и запомнит как раз не то, ради чего педагог показал данный рисунок.

Восприятие зависит не только от сигналов, пришедших в мозг от рецепторов, но и от того, чего ждет субъект, осуществляющий вероятностный прогноз. Чем меньше слушатель ждет того или иного сигнала, тем большая четкость требуется от этого сигнала, чтобы он был принят неискаженным.

Понимание информации протекает успешнее, если информация предъявлялась педагогом в четкой логической последовательности, теоретические положения иллюстрировались конкретными примерами, излагался учебный материал на доступном уровне с учетом имеющихся знаний и уровня развития мышления учеников.

Результаты учения определяются не только субъективными факторами (отношение к предмету), но и объективными (свойствами самого заучиваемого материала):

• *содержание учебного материала.* Предметом заучивания могут быть фактические сведения, понятия, умения или навыки. От того, какой тип материала является предметом заучивания, в решающей степени зависят характер и методы обучения;

• *форма учебного материала.* Она может быть жизненной, когда обучение осуществляют на реальных предметах или видах деятельности, и дидактической, когда обучение осуществляется специально препарированных и схематизированных ученых объектах и задачах. Она может быть *предметной, образной, речевой и символической.* Эффективность избранной формы изложения зависит от двух факторов:!) от того, соответствует ли он характеру заучиваемого материала, 2) насколько учащиеся владеют данным языком и насколько он соответствует их мышлению, например детям нужно преподнести понятия в предметно-действенной форме.

Заучивание любого материала облегчается по мере повышения *структурности, т. е. логических, семантических и синтаксических связей его частей.* Чем больше в материале таких связей нового со старым, тем теснее связь каждой последующей части с предыдущей, тем легче заучивание. Недаром одним из принципов обучения является принцип последовательности и систематичности.

ВОПРОС 147

Структура педагогнчесской деятельности

Основное содержание деятельности преподавателя включает выполнение нескольких функций — обучающей, воспитательской, организаторской и исследовательской. Эти функции проявляются в единстве, хотя у многих преподавателей одна из них доминирует над другими. Наиболее специфично для преподавателя вуза сочетание педагогической и научной работы. Исследовательская работа обогащает внутренний мир преподавателя, развивает его творческий потенциал, повышает научный уровень знаний. В то же время педагогические цели часто побуждают к глубокому обобщению и систематизации материала, к более тщательному формулированию основных идей и выводов.

Всех вузовских преподавателей можно условно разделить на три группы: 1) преподаватели с преобладанием педагогической направленности (примерно 2/5 от общего числа); 2) с преобладанием исследовательской направленности (примерно 1/5) и 3) с одинаковой выраженностью педагогической и. исследовательской направленности (немногим более трети).

Профессионализм преподавателя в педагогической деятельности выражается в умении видеть и формировать педагогические задачи на

основе анализа педагогических ситуаций и находить оптимальные способы их решения. Одной из важнейших характеристик педагогической деятельности является ее творческий характер.

В структуре педагогических способностей и, соответственно, педагогической деятельности выделяются следующие компоненты: гностический, конструктивный, организаторский и коммуникативный.

Гностический компонент — это система знаний и умений преподавателя, составляющих основу его профессиональной деятельности, а также определенные свойства познавательной деятельности, влияющие на ее эффективность. К последним относятся умения строить и проверять гипотезы, быть чувствительным к противоречиям, критически оценивать полученные результаты. Система знаний включает мировоззренческий, общекультурный уровни и уровень специальных знаний.

К общекультурным знаниям относятся знания в области искусства и литературы, осведомленность и умение ориентироваться в вопросах религии, права, политики, экономики и социальной жизни, экологических проблемах; наличие содержательных увлечений и хобби. Низкий уровень их развития ведет к односторонности личности и ограничивает возможности воспитания учащихся.

Специальные знания включают знания предмета, а также знания по педагогике, психологии и методике преподавания. Предметные знания высоко ценятся самими преподавателями, их коллегами и, как правило, находятся на высоком уровне. Что касается знаний по педагогике, психологии и методике преподавания в высшей школе, то они представляют собой самое слабое звено в системе. И хотя большинство преподавателей отмечают недостаток у себя этих знаний, тем не менее только незначительное меньшинство занимается психолого-педагогическим образованием.

Важной составляющей гностического компонента педагогических способностей являются знания и умения, составляющие основу собственно познавательной деятельности, т. е. деятельности по приобретению новых знаний.

Если гностические способности составляют основу деятельности преподавателя, то определяющими в достижении высокого уровня педагогического мастерства выступают конструктивные, или проектировочные способности. Именно от них зависит эффективность использования всех других знаний, которые могут или остаться мертвым грузом, или активно включиться в обслуживание всех видов педагогической работы. Психологическим механизмом реализации этих способностей служит мысленное моделирование воспитательно-образовательного процесса,

Проектировочные способности обеспечивают стратегическую направленность педагогической деятельности и проявляются в умении ориентироваться на конечную цель, решать актуальные задачи с учетом будущей специализации студентов, при планировании курса учитывать его

место в учебном плане и устанавливать необходимые взаимосвязи с другим дисциплинами и т. п. Такие способности развиваются лишь с возрастом и стажем.

Конструктивные способности обеспечивают реализациютактических целей: структурирование курса, подбор конкретного содержания для отдельных разделов, выбор форм проведения занятий и т. п. Решать проблемы конструирования воспитательно-образовательного процесса в вузе приходится ежедневно каждому педагогу-практику. Можно выделить несколько компонентов педагогического мастерства (Д. Аллен, К. Раин). Элементы этой микросхемы могут служить показателями уровня освоения педагогической деятельности.

1. Варьирование стимуляции учащегося (может выражаться в частности в отказе от монологичной, монотонной манеры изложения учебного материала, в свободном поведении преподавателя в аудитории и т. п.).
2. Привлечение интереса с помощью захватывающего начала, малоизвестного факта, оригинальной или парадоксальной формулировки проблемы *и* т. п.
3. Педагогически грамотное подведение итогов занятия или его отдельной части.
4. Использование пауз или невербальных средств коммуникации (взгляда, мимики, жестов).
5. Искусное применение системы положительных и отрицательных подкреплений.
6. Постановка наводящих вопросов и вопросов проверочного характера.
7. Постановка вопросов, подводящих учащегося к обобщению учебного материала.
8. Использование задач дивергентного типа с целью стимулирования творческой активности.
9. Определение сосредоточенности внимания, степени включенности студента в умственную работу по внешним признакам его поведения.
10. Использование иллюстраций и примеров.
11. Использование приема повторения. Организаторские способности служат не только организации собственно процесса обучения студентов, но и самоорганизации деятельности преподавателя в вузе. Долгое время им приписывалась подчиненная роль; условия подготовки специалистов в вузах традиционно оставались неизменными, а в организации учебной деятельности студентов предпочтение отдавалось проверенным временем и хорошо освоенным формам и методам. Кстати, установлено, что организаторские способности, в отличие от гностических и конструктивных, снижаются с возрастом.

От уровня развития коммуникативной способности и компетентности в общении зависит легкость установления контактов преподавателя со студентами и другими преподавателями, а также эффективность этого общения с точки зрения решения педагогических задач. Общение не

сводится только к передаче знаний, но выполняет также функцию эмоционального заражения, возбуждения интереса, побуждения к совместной деятельности и т. п.

ВОПРОС 148

Методы обучения

Под методами **обучения** понимают последовательное чередование способов взаимодействия учителя и учащихся, направленное на достижение определенной цели посредством проработки учебного материала. «Метод» (по-гречески — «путь к чему-либо») — способ достижения цели, способ приобретения знаний.

Форма обучения — это организованное взаимодействие преподавателя и учащихся в ходе получения ими знаний. Выделяют формы обучения (фронтальная, индивидуальная, групповая, классно-урочная, вечерняя, очная, заочная), а также такие формы, как урок, экскурсия, семинар, лекция, практическое занятие, производственная практика, экзамены, зачеты, консультации и т. д. Главное, что отличает метод от формы, это то, что в методе задан способ приобретения знаний и степень участия самого ученика.

Распространенная классификация методов построена на основе выделения источников передачи содержания. Это словесные**,** практические и наглядные методы.

СЛОВЕСНЫЕ МЕТОДЫ	Рассказ, беседа, инструктаж и др.
ПРАКТИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ	Упражнение, тренировка, самоуправление и др.
НАГЛЯДНЫЕ МЕТОДЫ	Иллюстрирование, показ, предъявление материала

Рис. 16. Классификация методов по источникам познания

Другая классификация методов воспитания построена на основе учета структуры личности: методы формирования сознания, поведения и чувств.

МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ СОЗНАНИЯ	Рассказ, беседа, инструктаж, показ, иллюстрирование и др.
МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПОВЕДЕНИЯ	Упражнение, тренировка, самоуправление
МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЧУВСТВ (стимулирования)	Одобрение, похвала, порицание, контроль и др.

Ю. К. Бабанский все многообразие методов обучения подразделил на три большие группы:

а) методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности;

б) методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности;

в) методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.

Остановимся еще на одной классификации — на классификации методов по характеру (степени самостоятельности и творчества) деятельности обучаемых. Эту весьма продуктивную классификацию еще в 1965 г. предложили И. Я. Лернер и М. Н. Скат-кип. Они справедливо отметили, что многие прежние подходы к методам обучения основывались на различии их внешних структур или источников. Поскольку же успех обучения в решающей степени зависит от направленности и внутренней активности обучаемых, от характера их деятельности, то именно характер деятельности, степень самостоятельности и творчества и должны служить важным критерием выбора метода. И. Я. Лернер и М. Н. Скаткин предложили выделить пять методов обучения, причем в каждом из последующих степень активности и самостоятельности в деятельности обучаемых нарастает.

Метод	Вид деятельности	Уровни умственной деятельности ученика	Уровень знаний	Сущность	Усовершенствование
1	2	3	4	5	6
1. Объяснительно-иллюстративный	с помощью учителя (репродуктивный)	I — узнавание	I — знание-знакомства	традиционное обучение — процесс передачи готовых известных знаний	программированное обучение
2. Репродуктивный	сам ученик (репродуктивный)	II — воспроизведение	II —знание-копии		
3. Проблемное изложение	с помощью учителя (продуктивный)	III — применение	III — знание-умение	проблемное обучение — процесс активного поиска и открытия учащимися новых знаний	деловые игры
4. Частично поисковый	продуктивный под руководством учителя	III — применение	III — знание-умение		
		IV — творчество	IV — знание-трансформация		
5. Исследовательский	продуктивный без помощи учителя	IV — творчество	IV — знание-трансформация		

1. Объяснительно-иллюстративный метод обучения (преподаватель объясняет, наглядно иллюстрирует учебный материал) — это осуществляется как лекция, рассказ, беседа, демонстрация опытов, трудовых операций, экскурсия и т. п. Деятельность ученика направлена на получение информации и узнавание, в результате формируются «знания-знакомства»).

2. Репродуктивный метод (преподаватель составляет задание для учащихся на воспроизведение ими знаний, способов деятельности, решение задач,

воспроизводство опытов и, таким образом, ученик сам активно воспроизводит учебный материал: отвечает на вопросы, решает задачи и т. д., в результате формируются «знания-копии».

3. Метод проблемного изложения. Используя самые различные источники и средства, педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует познавательную задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи. Студенты как бы становятся свидетелями и соучастниками научного поиска. И в прошлом, и в настоящем такой подход широко используется.

4. Частично-поисковый, или эвристический метод. Заключается в организации активного поиска решения выдвинутых в обучении (или самостоятельно сформулированных) познавательных задач либо под руководством педагога, либо на основе эвристических программ и указаний. Процесс мышления приобретает продуктивный характер, но при этом» поэтапно направляется и контролируется педагогом или самими учащимися на основе работы над программами (в том числе и компьютерными) и учебными пособиями. Такой метод, одна из разновидностей которого — эвристическая беседа, — проверенный способ активизации мышления, возбуждения интереса к познанию на семинарах и коллоквиумах.

5. Исследовательский метод. После анализа материала, постановки проблем и задач и краткого устного или письменного инструктажа обучаемые самостоятельно изучают литературу, источники, ведут наблюдения и измерения и выполняют другие действия поискового характера. Инициа-

424

тива, самостоятельность, творческий поиск проявляются в исследовательской деятельности наиболее полно. Методы учебной работы непосредственно перерастают в методы научного исследования.

В процессе обучения метод выступает как упорядоченный способ взаимосвязанной деятельности педагога и учащихся по достижению определенных учебно-воспитательных целей, как способ организации учебно-познавательной деятельности учащихся.

ВОПРОС 149

Традиционное обучение

Объяснительно-иллюстративный и репродуктивный — методы традиционного обучения, основная сущность которого сводится к процессу передачи готовых известных знаний учащимся.

Недостатки традиционного обучения многочисленны, например: 1) усредненный общий темп изучения материала, 2) единый усредненный объем знаний, усваиваемых учащимися, 3) большой удельный вес знаний, получаемых учениками в готовом виде через учителя без опоры на самостоятельную работу по приобретению этих знаний, в результате ученики «разучиваются думать», 4) почти полное незнание учителем, усва-

иваются ли учащимися сообщаемые знания, 5) преобладание словесных методов изложения материала, создающих объективные предпосылки рассеивания внимания, 6) затрудненность самостоятельной работы учеников с учебником из-за недостаточной расчлененности учебного материала, 7) преобладание нагрузки на память учащихся, т. к. надо по памяти воспроизводить учебный материал; у кого лучше память, тот успешнее воспроизводит, но в будущей профессиональной деятельности эти методы заучивания и точного воспроизведения информации по памяти не требуются, не применяются, и, с другой стороны, ученик не подготовлен к тем формам работы, которые встретятся в профессиональной практике (умение находить нужную информацию для определения производственного решения, умение находить самостоятельное творческое решение в сложных ситуациях). Таким образом, при традиционном обучении наблюдается разрыв между теми требованиями, которые предъявляются к человеку в процессе обучения и которые предъявляются в реальной профессиональной деятельности.

ВОПРОС 150

Программированное обучение

Частично некоторые недостатки традиционного обучения устраняются с помощью программированного обучения, которое зародилось на стыке педагогики, психологии и кибернетики в 60-х годах. В основе программированного подхода лежат три представления об обучении: 1} как процессе управления, 2) как информационном процессе и 3) как процессе индивидуализированном.

В основе программированного обучения лежит обучающая программа, в которой строго систематизируется 1) сам учебный материал, 2) действия учащегося по его усвоению, 3) фор- -мы контроля усвоения.

Учебный материал разбивается на небольшие по объему, логически завершенные учебные дозы, после усвоения каждой дозы учащийся отвечает на контрольные вопросы, выбирая правильный, по его мнению, ответ из некоторого числа заранее заготовленных преподавателем-программистом ответов, либо с помощью заданных символов, букв, цифр конструирует ответ самостоятельно. Если дается правильный ответ, следует очередная учебная доза. Неверный ответ влечет за собой необходимость повторения учебной дозы и новую попытку ответа.

Выделяют **линейные и разветвленные программы.** В линейных программах каждый учащийся изучает одинаковую для всех, одну и ту же последовательность учебных доз.

Работая по разветвленной программе, каждый учащийся приходит к заданной цели обучения различным путем в зависимости от своих индивидуальных особенностей, т. к. после каждой учебной дозы в зависимости от характера ответа на контрольный вопрос учащийся

переходит или к следующей учебной дозе, или на боковые «ветви» программы. Боковых ветвей может быть несколько, они содержат разъяснения ошибок, дополнительные пояснения, восполняют «пробелы» знаний. После прохождения той или иной «ветви» учащийся возвращается на основной «ствол» программы. Наиболее сильные учащиеся движутся по основному стволу программы, более слабые — с заходом на боковые ветви.

Адаптивные программы предусматривают возможность перехода на менее или более трудные участки (ветви) программы, причем этот переход происходит на основе учета всех предыдущих ответов и ошибок ученика. В адаптивную обучающую программу закладывается схема анализа ответов учащихся, серия параллельных подпрограмм, в которых предусмотрена возможность изменения способа подачи информации, уровня трудности, глубины и объема изучаемого материала, характера вопросов и т. п. в зависимости от индивидуальных особенностей и ответов ученика.

Разработанная обучающая программа может быть реализована с помощью машины — технического устройства, с помощью ЭВМ, либо с помощью программированных учебников, построенных по типу «перепутанные страницы» (в зависимости от своего ответа ученик переходит к определенной странице учебника).

Основные принципы и достоинства программированного обучения: 1) дозировашюсть учебного материала, 2) активная самостоятельная работа ученика, 3) постоянный контроль усвоения, 4) индивидуализация темпа обучения, объема учебного материала, 5) возможность использования технических автоматизированных устройств обучения.

Программированное обучение полезно в преподавании дисциплин, основанных на фактическом материале и повторяющихся операциях, имеющих однозначные, четкие формулы, алгоритмы действий. Главная задача программированного обучения — выработка автоматизированных навыков, крепких однозначных знаний и умений.

Программированное обучение стимулировало развитие и применение технических средств обучения. К техническим средствам обучения (ТСО) относятся различные приспособления, машины и системы в сочетании с учебно-дидактическими материалами, используемые с целью повышения эффективности учебного процесса. Выделяют: 1) информационные ТСО — технические средства предъявления информации (эпипроекторы, учебное кино, учебное телевидение и т. д.), 2) контролирующие ТСО, 3) обучающие ТСО — обеспечивают весь замкнутый цикл управления обучением, представленный обучающей программой, реализуют программированное обучение. Автоматизированные обучающие системы (АОС) могут реализовать линейные, реже — разветвленные программы. Автоматизация обучения успешнее реализуется с помощью ЭВМ. АОС на базе ЭВМ ведет процесс обучения в диалоговом режиме, где ЭВМ реализует последовательность учебных доз, контрольных заданий, дополнительных

пояснений в зависимости от анализа ответов учащихся на контрольные вопросы.

ВОПРОС 151

Проблемное обучение

Если человека постоянно приучать усваивать знания и умения в готовом виде, можно и притупить его природные творческие способности: «разучить» думать самостоятельно. В максимальной степени процесс мышления проявляется и развивается при решении проблемных задач. Психологический механизм происходящих процессов при проблемном обучении следующий: сталкиваясь с противоречивой, новой, непонятной проблемой («проблема — сложный теоретический или практический вопрос, содержащий в себе скрытое противоречие, вызывающий разные, порой противоположные позиции при его решении»), у человека возникает состояние недоумения, удивления, возникает вопрос: в чем суть? Далее мыслительный процесс происходит по схеме: выдвижение гипотез, их обоснование и проверка. И человек либо самостоятельно осуществляет мыслительный поиск, открытие неизвестного, либо с помощью учителя.

Учебную проблемную ситуацию можно охарактеризовать как психическое состояние мыслительного взаимодействия студента, группы студентов с проблемой под руководством преподавателя. Проблемная ситуация может возникнуть как следствие противоречия между исходными знаниями и новыми, парадоксальными фактами, разрушающими известную теорию, между теоретически возможным способом решения и его практической нецелесообразностью, между практически доступным результатом и отсутствием теоретического обоснования. В общем, большинство проблемных ситуаций можно свести к случаям нехватки или избытка теоретической или фактической информации, (выделяют проблемные задачи с неопределенностью условий, с противоречивыми, недостающими, избыточными, частично неверными данными и т. п.). Главное, чтобы проблемная ситуация удивила ученика, вызвала у него интерес, желание разобраться: «Как разрешить это противоречие? Чем это объяснить?»

Выделяют основные условия успешного проблемного обучения: 1) необходимо вызвать интерес учащихся к содержанию проблемы, 2) обеспечить посильность работы для учеников с возникающими проблемами, 3) информация, которую учащийся получит при решении проблемы, должна быть значимой, важной в учебно-профессиональном плане, 4) проблемное обучение реализуется успегнно лишь при определенном стиле общения между преподавателем и обучаемыми, когда возможна свобода выражения своих мыслей и взглядов учениками при пристальном и доброжелательном внимании преподавателя к мыслительному процессу ученика. В результате такое общение в виде диалога направлено на поддержание познавательной, мыслительной активности учеников.

Проблемное обучение ставит своей задачей: 1) развитие мышления и способностей учеников, развитие творческих умений; 2) усвоение учениками знаний, умений, добытых в ходе активного поиска и самостоятельного решения проблем, в результате эти знания, умения более прочные, чем при традиционном обучении; 3) воспитание активной, творческой личности ученика, умеющего видеть, ставить и разрешать нестандартные профессиональные проблемы.

Успешность этого вида обучения зависит от «уровня проблемности», который определяется: 1) степенью сложности проблемы, выводимой из соотношения известного и не известного ученикам в рамках данной проблемы; 2) долей творческого участия (личного и коллективного) обучаемых в процессе решения проблемы. Естественно, уровень проблемности должен закономерно возрастать по мере накопления учащимися опыта творческой работы.

Выделяют три основные метода проблемного обучения: проблемное изложение, частично-поисковая деятельность а самостоятельная исследовательская деятельность.

Частично-поисковый метод постепенно приобщает учеников к самостоятельному решению проблем; в ходе проблемных семинаров, практических занятий, эвристических бесед ученики под руководством преподавателя решают проблемы. Преподаватель придумывает систему проблемных вопросов, ответы на которые опираются на имеющуюся, базу знаний, но при этом не содержатся в прежних знаниях, т. е. вопросы должны вызывать интеллектуальные затруднения учащихся и целенаправленный мыслительный поиск. Преподаватель должен придумать возможные «подсказки» и наводящие вопросы, он сам подытоживает главное, опираясь на ответы учеников. Частично-поисковый метод обеспечивает продуктивную деятельность 3-го и 4-го уровней (применение, творчество) и 3-й, 4-й уровень знаний (знания-умения, знания-трансформации).

Исследовательский метод предполагает, что ученики самостоятельно формулируют проблему и решают ее (в курсовой или дипломной работе, либо в НИРС) с последующим контролем преподавателя, что обеспечивает продуктивную деятельность 4-го уровня (творчество) и 4-й уровень наиболее эффективных и прочных «знаний-трансформаций».

ВОПРОС 152

Деловые учебные игры

Принцип проблемности содержания обучения может быть реализован в форме деловых учебных игр.

Деловая **игра** является формой воссоздания предметного и социального содержания будущей профессиональной деятельности специалиста, моделирования тех систем отношений, которые характерны для этой деятельности, моделирования профессиональных проблем, реальных

противоречий и затруднений, испытываемых в типичных профессиональных проблемных ситуациях.

На этапе разработки деловой игры следует реализовать следующие психолого-педагогические принципы: 1) принцип имитационного моделирования содержания профессиональной деятельности, конкретных условий и динамики производства; 2) принцип воссоздания проблемных ситуаций, типичных для данной профессиональной деятельности через систему игровых заданий, содержащих некоторые противоречия и вызывающих у учеников состояние затруднения; 3) принцип совместной деятельности участников в условиях взаимодействия имитируемых в игре производственных функций специалистов; 4) принцип диалогического общения и взаимодействия партнеров по игре как необходимое условие решения учебных задач, подготовки и принятия согласованных решений; 5) принцип двуплановости игровой учебной деятельности. Деловая игра решает «серьезные» задачи по развитию личности специалиста, обучаемые усваивают знания, умения в контексте профессии, приобретают и профессиональную компетенцию и социальную компетенцию (навыки взаимодействия в коллективе производственников, кавыки профессионального общения и управления людьми). Но эта «серьезная.-» деятельность реализуется в игровой (частично азартной) форме, что позволяет обучаемым интеллектуально и эмоционально «раскрепоститься», проявлять творческую инициативу. Деловая игра по уровню сложности бывает следующих видов: 1) «анализ конкретных производственно-профессиональных ситуаций» — обучаемые знакомятся с ситуацией, с совокупностью взаимосвязанных фактов и явлений, характеризующих конкретное событие, возникающее перед специалистом в его профессиональной практике и требующее от него соответствующего решения, ученики предлагают свои решения в той или иной ситуации, которые коллективно обсуждаются; 2) «разыгрывание ролей» — ученики получают исходные данные по ситуации, а затем берут на себя исполнение определенных ролей. Исполнение ролей происходит в присутствии других учеников, которые потом оценивают действия участников ситуации, принимаемые ими самостоятельные решения в зависимости от условий сценария, действий других исполнителей и в зависимости от ранее принятых собственных решений, т. е. при разыгрывании ролей нельзя полностью предсказать ситуации, в которых оказывается тот или иной исполнитель; этот метод обучения используется для выработки практических профессиональных и социальных навыков; 3) полномасштабная деловая игра, имитирующая профессиональную деятельность и последствия принимаемых профессиональных решений (часто с использованием ЭВМ для расчета и анализа близких и отдаленных последствий принимаемых решений).

ВОПРОС 153

Производственно-профессиональное обучение

Сформированная профессиональная деятельность должна: 1) достигать намеченной цели — воспроизводить продукт заданного образца, 2) выполняться как последовательность действий и операций, реализующих требуемую технологию производственного процесса, 3) отвечать установленной норме производительности (количество продукта в единицу времени), 4) быть сознательной, т. е. разумно выполняться, вызываться и управляться сознательной целью, 5) выполняться легко, свободно, в быстром и равномерном темпе, с значительной мерой автоматизации навыков. Автоматизация освобождает сознание от контроля за осуществлением моторных, сенсорных и интеллектуальных операций, устойчиво повторяющихся при выполнении действий. Но в поле сознания остаются цели, ради которых выполняется действие, и условия, в которых оно протекает, а также его результаты. В основе образования навыков лежат пробные попытки. Без повторных практических попыток формирование навыков невозможно. Практические пробы протекают как сознательные попытки воспроизвести определенные действия. Различают два главных пути обучения навыкам. Первое направление за основу берет выработку сенсорных дифференцировок, учит ориентирам действия и автоматизирует их восприятие, формирует сознательную установку на овладение навыками, используя упражнения комплексного характера на осмысленных содержательных задачах, обучение трудовым навыкам происходит в процессе изготовления полезных вещей.

Второе направление за основу обучения берет выработку моторных дифференцировок, тщательную отработку всех элементов действия, используя упражнения аналитического характера на стандартных элементах, формальных задачах, их решению способствует знание результата и удовлетворение при его достижении. Путь к этому — закрепление элементов правильного действия и постепенное их объединение в целостном действии. Такую методику можно назвать аналитической в отличие от другой — синтетической. Трудно однозначно ответить, какой из подходов «лучше». При аналитическом подходе сначала дело идет быстрее и легче, навыки отличаются большой четкостью, правильностью и прочностью. Однако затем возникают трудности при объединении отдельных элементов в целостные действия. Учение замедляется, а сформированные навыки оказываются иногда шаблонными и негибкими. При синтетической методике, наоборот, сначала дело обычно идет медленно и с трудом, однако затем учение ускоряется, а навыки отличаются гибкостью и легкой приспосабливаемостью. Эффективно формирование навыков происходит в условиях формирования ориентировочной основы действия профессионального умения. Под ориентировочной основой действия понимается совокупность отраженных человеком объективных условий, на которые он реально ориентируется при выполнении действий.

Полисе развернутое содержание ориентировочной деятельности как ее нормативный образец при формировании конкретного профессионального умения фиксируется в «учебной карте» (УК) (специально разработанный вид учебного пособия). На каждое учебное задание составляется отдельная карта. Ее образец дается в конце данного параграфа.

Учебная карта выполняет следующие функции: 1) фиксирует нормативное содержание деятельности, образец ее выполнения в процессе усвоения, что дает возможность контроля и коррекции — фактическое выполнение действий может сличаться с эталонным, 2) организует ориентировочную деятельность человека по анализу задания и процесса его выполнения. На первом этапе усвоения ученик, прочитывая очередной пункт УК, выполняет соответствующее действие, затем — следующий шаг и т. д. На следующем этапе ученик ориентируется указаниями УК в другой форме — карты у него уже нет, ко перед тем как выполнить очередное действие, он должен вслух проговорить его, «дать отчет» другому человеку. И если при этом он допускает неточности, то контролирующий его поправляет, возвращает к тексту УК. Позже ученик должен будет уже не подробно рассказывать о выполняемой деятельности, а только называть сначала действия, а потом обобщенное название функциональных систем действий. Таким образом, ориентировочная деятельность меняет свою форму от этапа к этапу, принимая в конце форму умственной деятельности (интериоризация). Исполнительная же сторона формируемого умения всегда остается практической.

ВОПРОС 154

Педагогическое проектирование

Педагогическое проектирование состоит в том, чтобы создавать предположительные варианты предстоящей деятельности и прогнозировать ее результаты.

Объектами педагогического проектирования могут быть: педагогические системы, педагогический процесс, педагогические ситуации.

Педагогический процесс есть главный для педагога объект проектирования.

Педагогический процесс есть объединение в единое целое тех компонентов (факторов),'которые способствуют развитию учащихся и педагогов в их непосредственном взаимодействии.

Педагогическая ситуация как объект проектирования всегда существует в рамках какого-либо педагогического процесса, а через него — в рамках определенной подсистемы.

Педагогическая ситуация — составная часть педагогического процесса, характеризующая его состояние в определенное время и в определенном пространстве.

Ситуации всегда конкретны, они создаются или возникают в процессе проведения урока, экзамена, экскурсии и, как правило, разрешаются тут же.

Проектирование педагогических ситуаций входит в проектирование самого процесса.

Значение педагогических ситуаций огромно. Собственно, через них проявляется педагогический процесс. Эта клеточка концентрирует в себе все достоинства и недостатки педагогического процесса и педагогической системы в целом. Выражаясь как конкретные воспитательные отношения, педагогические ситуации реализуют их возможности.

Структура педагогических ситуаций внешне проста. В нее входят два субъекта деятельности (педагог и учащийся) и способы их взаимодействия. Но эта простота обманчива. Взаимодействие участников педагогической ситуации строится как реализация их сложного внутреннего мира, их воспитанности и обученности.

Педагогические ситуации могут возникать стихийно или предварительно проектироваться. Но и те, что возникли стихийно, разрешаются продуманно, с предварительным проектированием выхода из них.

Проектирование педагогических систем, процессов или ситуаций — сложная многоступенчатая деятельность. Эта деятельность, кем бы она ни осуществлялась и какому объекту ни была посвящена, имеет много общего. Совершается она как ряд последовательно следующих друг за другом этапов, приближая разработку предстоящей деятельности от общей идеи к точно описанным конкретным действиям. Выделяют *три этапа (ступени) проектирования:*

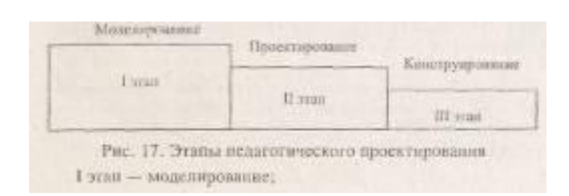


Рис. 17. Этапы педагогического проектирования

I этап — моделирование;

II этап — проектирование;

III этап — конструирование (рис. 17). Педагогическое моделирование (создание модели) — это

разработка целей (общей идеи) создания педагогических систем, процессов или ситуаций и основных путей их достижения.

Педагогическое проектирование (создание проекта) — дальнейшая разработка созданной модели и доведение ее до уровня практического использования.

Педагогическое конструирование (создание конструкта) — это дальнейшая детализация созданного проекта, приближающая его для использования в конкретных условиях реальными участниками воспитательных отношений.

Дадим краткую характеристику этапам педагогического проектирования. Любая педагогическая деятельность, как мы знаем, начинается с цели. В качестве цели может быть идея, взгляд и даже убеждение, в соответствии с которыми далее строятся педагогические системы, процессы или ситуации,

в результате педагог мысленно создает Свой *целевой идеал, т. е. модель своей деятельности сучащимися.* На создание такой мысли влияет и личный опыт мастера, его понимание учащихся. Данная модель позволяет спрогнозировать педагогический процесс.

Следующая ступень проектирования — *создание проекта.* Практически на этой ступени производится работа с созданной моделью, она доводится до уровня использования для преобразования педагогической действительности. Поскольку в педагогике модель составляется преимущественно мысленно и выполняет функцию установки, постольку проект становится механизмом преобразования учебно-воспитательного процесса и среды.

Третий этап проектирования — *эт:о конструирование.* Конструирование еще более детализирует проект, конкретизирует его и приближает к реальным условиям деятельности. Конструирование учебной и педагогической деятельности — это уже методическая задача.

Формы педагогического проектирования — это документы, в которых описывается с разной степенью точности создание и действие педагогических систем, процессов или ситуаций.

ВОПРОС 155

Профессионально важные качества педагогического общения

1) Интерес к людям и работе с ними, наличие ПОТРЕБНОСТИ и умений общения, общительность, коммуникативные качества.

2) Способность эмоциональной ЭМПАТИИ и понимания людей.

3) ГИБКОСТЬ, оперативно-творческое мышление, обеспечивающее умение быстро и правильно ориентироваться в меняющихся условиях общения, быстро изменять речевое воздействие в зависимости от ситуации общения, индивидуальных особенностей студентов.

4) Умение ощущать и поддерживать ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ в общении.

5) Умение УПРАВЛЯТЬ СОБОЙ, своими психическими состояниями, своим телом, голосом, мимикой, настроением, мыслями, чувствами, умение снимать мышечные зажимы.

6) Способность к СПОНТАННОСТИ (неподготовленной) коммуникации.

7) Умение ПРОГНОЗИРОВАТЬ возможные педагогические ситуации, последствия своих воздействий.

8) Хорошие ВЕРБАЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ: культура, развитость речи, богатый лексический запас, правильный отбор языковых средств.

9) Владение искусством ПЕДАГОГИЧЕСКИХ ПЕРЕЖИВАНИЙ, которые представляют сплав жизненных, естественных переживаний педагога и педагогически целесообразных переживаний, способных повлиять на студентов в требуемом направлении.

10) Способность к ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ИМПРОВИЗАЦИИ, умение применять все разнообразие средств воздействия (убеждение, внушение,

заражение, применение различных приемов воздействия, «приспособлений» и «пристроек»).
Средства повышения эффективности воздействия:
• «ПРИСПОСОБЛЕНИЯ» — система приемов (мимических, речевых, психологических): одобрение, совет, недовольство, намек, просьба, осуждение, юмор, насмешка, приказ, доверие, пожелание и пр. {до 160 видов);
• «ПРИСТРОЙКИ или ДОСТРОЙКИ- - приспособление своего тела, интонации и стиля общения к другому человеку для того, чтобы затем приспособить его поведение к целям педагога;
• усиление воздействия через: повышение голоса в начале фразы по сравнению с предыдущей; смена способов словесного воздействия: переход от сложного к простому, от простого к сложному; рельефное выделение фраз; резкая смена способов общения; В УСЛОВИЯХ ИМПРОВИЗАЦИИ (вследствие возникновения неожиданной ситуации) возможны разные типы поведения:
1) ЕСТЕСТВЕННЫЙ тип: плодотворные импровизационные действия не вызывают у педагога психологических и эмоциональных затруднений;
2) НАПРЯЖЕННО-ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ тип: происходит мобилизация всех ресурсов личности на преодоление возникшей трудности;
3) ПРЕДНАМЕРЕННО-УКЛОНЧИВЫЙ тип: сознательное уклонение педагога от преодоления неожиданной педагогической ситуации («не заметить»);
4) НЕПРОИЗВОЛЬНО-ТОРМОЗНОЙ тип: расстерянность и полная заторможенность действий педагога;
5) ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СРЫВ: педагог действует бесконтрольно, бессистемно, усугубляя конфликт, не умея управлять или скрывать свои чувства;
6) НЕАДЕКВАТНЫЙ тип: педагог скрывает свои чувства, но не способен их преобразовать в педагогически целесообразные переживания и действия.